К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина

Продукты и блюда в детском питании

Полноценный рацион здорового и больного ребенка

Целебные свойства отдельных продуктов

Питание — основа правильного физического развития и здоровья

Специальные продукты диетического питания



К.С. ЛАДОДО, Л.В. ДРУЖИНИНА

ПРОДУКТЫ И БЛЮДА В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



МОСКВА
РОСАГРОПРОМИЗДАТ 1991

ББК 36.99
Л15
УДК 641/642

Л $\frac{3707000000—056}{М104(03)—91}$ Без объявл.

ISBN 5-260-00656-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как часто мы, недооценивая роль правильного питания, готовим пищу наспех, не придаем значения подбору продуктов и блюд, перекусываем только бутербродами, а потом сетуем на недомогания и болезни.

Особенно непростительно такое отношение к питанию ребенка. Именно в детском возрасте уровень здоровья человека во многом определяется качеством питания.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. На протяжении первых лет жизни формируется структура и совершенствуется функция нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других жизненно важных систем. В связи с этим организм ребенка испытывает высокую потребность во всех пищевых веществах — источнике пластического материала и энергии.

Расщепление, переваривание, усвоение питательных веществ в различные возрастные периоды зависят от степени готовности пищеварительной системы ребенка к выполнению этих функций, ее зрелости, специального подбора продуктов и блюд, соблюдения особой технологии их приготовления. Только при выполнении этих требований (особенно у детей раннего возраста) функционирование пищеварительных органов будет проходить нормально, без напряжения и срывов.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, развитие рахита, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения.

Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми веществами, и особенно витаминами, минеральными солями и микроэлементами,— один из основных моментов предупреждения инфекционных заболеваний, так как состояние иммунитета определяется не столько количественной стороной питания, сколько его качеством и биологической ценностью. Кроме того, рациональное полноценное

питание повышает устойчивость детского организма к резким колебаниям температуры и влажности воздуха, воздействию различных вредных экологических факторов.

Питание оказывает определяющее влияние и на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности. В наше время — время больших перегрузок, значительного потока информации, ускоренных темпов жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций — следует помнить, что правильное питание в детстве во многом содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни.

Необходимо знать, как правильно питаться ребенку не только в семье, но и в детском дошкольном учреждении, в школе. Это поможет избежать многих конфликтных ситуаций, разрешить их на строго научной основе, что в конечном итоге положительно скажется на здоровье детей.

Понять роль правильного питания и получить конкретные знания о значении основных пищевых продуктов, правилах их кулинарной обработки, технологии приготовления детских блюд, а также организации питания детей в различном возрасте и при некоторых заболеваниях поможет эта книга.

ГЛАВА I

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ПИТАНИИ РЕБЕНКА



МОЛОКО — ПЕРВЫЙ И ОСНОВНОЙ ПРОДУКТ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ



Молоко — уникальный, созданный самой природой продукт питания. Этот, как его называют «эликсир жизни», превосходящий по своей биологической ценности все известные продукты, в течение многих тысячелетий используется человеком с первых дней жизни до глубокой старости.

В молоке содержатся все основные пищевые вещества, необходимые растущему организму. К тому же входящие в этот продукт компоненты находятся в оптимальных соотношениях и способны легко и наиболее полно усваиваться. Вот почему молоко и молочные продукты так желательны, а зачастую и незаменимы в пищевом рационе ребенка.

Из всех видов молока, выпускаемых промышленностью, особое значение в детском питании имеет коровье.

Коровье молоко представляет собой водный раствор более двухсот различных органических и минеральных веществ. Количество воды в нем колеблется от 83 до 89%, остальная часть приходится на белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, различные биологически активные факторы (гормоны, ферменты, специальные защитные вещества и пр.).

Важнейшей составной частью молока являются белки — основной пластический материал для построения клеток и тканей живого организма. Общее количество белков в коровьем молоке составляет в среднем 3,2%, из них 2,7% — казеин и 0,5% — сывороточные белки (альбумины и глобулины). Пищевая ценность белков молока заключается в том, что в них входят все незаменимые аминокислоты, без которых организм не может обходиться, так как они им не синтезируются, а должны поступать с пищей. Молоко содержит в достаточном количестве такие незаменимые аминокислоты, как лизин, метионин и триптофан, которых зачастую недостает в рационах питания человека. Хронический дефицит этих аминокислот отрицательно сказывается на жизнедеятельности детского организма — нарушаются процессы роста, кровообразования, страдает функция печени.

Особенно богаты аминокислотами (в первую очередь незаменимыми) сывороточные белки, являющиеся носителями специальных защитных факторов — иммуноглобулинов, которые участвуют в выработке антител против болезнетворных микроорганизмов и вирусов.

Белки молока под воздействием вырабатывающихся в желудке соляной кислоты и пищеварительных соков свертываются мелкими хлопьями, что значительно облегчает их переваривание и усвоение. Особенно хорошо усваиваются сывороточные белки.

Количество жира в коровьем молоке колеблется от 2,7 до 6%, что зависит от многих факторов, и в частности от породы коров. Стандартное нормализованное коровье молоко, поступающее в торговлю после переработки на молокозаводе, содержит 3,2% жира.

Жиры молока представляют собой мелкодисперсную эмульсию (взвешенные в воде мельчайшие жировые шарики). Молочный жир

включает более 30 различных жирных кислот, в том числе такие незаменимые для человеческого организма жирные кислоты, как линолевая, линоленовая и арахидоновая. Кроме жирных кислот в молоке содержатся другие сложные жироподобные соединения — фосфатиды, органический фосфор, азотистое вещество холин и другие жизненно важные вещества. Фосфатиды входят в состав тканей и физиологических жидкостей организма, участвуют в процессах обмена веществ, регулировании жирового и холестеринового обмена, препятствуют излишнему отложению жира в печени, оказывают антисклеротическое действие.

Молочный жир прекрасно усваивается (до 95%). Этому способствуют мелкая раздробленность жира, который легко подвергается воздействию пищеварительных соков, а также то, что температура плавления его на несколько градусов ниже температуры тела человека.

Углеводы в молоке представлены в основном лактозой (молочный сахар), количество которой составляет в среднем 4,5—5%. Лактоза гораздо хуже растворяется, чем сахароза (свекловичный сахар), и в 5—6 раз менее сладкая, поэтому молоко не обладает выраженным сладким вкусом. Как и все сахара, молочный сахар легко усваивается организмом. Под влиянием ферментов желудочно-кишечного тракта лактоза распадается на глюкозу и галактозу, которые всасываются в кровь и служат основным источником энергии. Кроме того, лактоза способствует развитию в кишечнике человека полезной микрофлоры, подавляющей рост гнилостных и других болезнетворных микробов.

Коровье молоко отличается высоким содержанием минеральных веществ, необходимых человеку в первую очередь для построения костной ткани, а также для обеспечения нормальной деятельности нервно-мышечного аппарата, процессов кроветворения, обмена веществ, образования многих ферментов и гормонов. При этом минеральные вещества молока представляют собой наиболее легкоусвояемые организмом соединения в виде солей лимонной кислоты и белковых образований.

Основные минеральные вещества молока — кальций и фосфор. Так, в 100 мл коровьего молока содержится кальция 120 мг, фосфора — 90 мг. Такого количества этих элементов нет ни в одном из продуктов, что и определяет пищевую ценность молока, особенно для детей раннего возраста, отличающихся бурным ростом и формированием костного скелета, зубов, нервной системы.

Из других минеральных соединений в молоко входят такие макроэлементы, как натрий, калий, магний, железо, а также микроэлементы — медь, кобальт, марганец, олово, хром, цинк и другие, участвующие в обменных процессах, кроветворении, работе центральной нервной системы и пр.

В молоке содержатся практически все водо- и жирорастворимые витамины, и, хотя их количество не особенно высоко, молоко, являясь повседневным продуктом питания, обеспечивает организм человека значительной долей этих незаменимых факторов питания. Количество витаминов в коровьем молоке зависит от времени года и характера кормления животных. Наиболее богато витаминами летнее молоко. В среднем в 100 мл молока содержится витамина А 0,025 мг, β-каротина — 0,015 (летом их содержание повышается в несколько раз), витамина С — 1,3, РР — 0,1, B_1 — 0,04, витамина B_2 — 0,15 мг. При достаточном включении молока в рацион человека оно обеспечивает около половины суточной потребности в витамине B_2.

Кроме пищевых веществ молоко содержит ряд ферментов: липазу, расщепляющую жиры на более простые соединения, легко подвергающиеся перевариванию и усвоению; лактазу, расщепляющую молочный сахар; ферменты, регу-

лирующие обмен фосфора (фосфатаза) и способствующие процессам кроветворения и мышечной деятельности (каталаза и др.).

Имеющиеся в коровьем молоке гормоны (инсулин, тироксин и др.) играют важную роль в процессах жизнедеятельности организма.

Свежее молоко содержит природные антибиотические вещества (лактенины), обладающие бактерицидным действием.

В некоторых районах нашей страны для питания детей употребляют молоко других животных — козы, овцы, кобылицы, верблюдицы, ослицы, самки оленя.

Козье молоко по своему составу близко к коровьему, но имеет более высокую биологическую ценность, так как содержит больше сывороточных белков (альбуминов и глобулинов). Белок козьего молока при створаживании в желудке образует мелкие нежные хлопья, легко подвергающиеся воздействию пищеварительных соков. Жир козьего молока раздроблен на мельчайшие шарики (в 2 раза меньших размеров, чем в коровьем молоке), что помогает этому жиру легко усваиваться. Козье молоко более богато минеральными веществами и витаминами. Вот почему козье молоко — ценный питательный продукт и с успехом может применяться в детском питании.

Овечье молоко содержит примерно в 1,5 раза больше белков, жиров и витаминов, чем коровье. В нем также много минеральных веществ, что обусловливает его значительную пищевую ценность. Однако из-за специфического запаха и вкуса овечье молоко редко пьют в натуральном виде. Из него чаще готовят такие молочные продукты, как брынза, кисломолочный напиток.

Кобылье молоко по своему составу значительно отличается от коровьего. Оно содержит в 3,5 раза меньше жира, примерно в 1,5 раза меньше белка. В то же время количество молочного сахара в нем намного выше, чем в коровьем. По содержанию белка и углеводов кобылье молоко приближается к женскому молоку. Оно богато витаминами, особенно витамином С. Обычно кобылье молоко используют в виде кумыса, при приготовлении которого молоко подвергается специальному брожению.

Верблюжье молоко по внешнему виду, вкусу, запаху мало чем отличается от коровьего, однако в нем несколько выше количество всех пищевых веществ (особенно жира). Верблюжье молоко используют как в свежем виде, так и для приготовления некоторых кисломолочных продуктов (чал, шубат).

Ослиное молоко, как и кобылье, по содержанию белка и углеводов приближается к женскому молоку и с успехом может применяться для искусственного вскармливания грудных детей. Оно включает также достаточное количество минеральных веществ (примерно столько, сколько и грудное молоко) и витаминов. Однако жира в нем в 2 [illegible] раза меньше, чем в женском и коровьем молоке.

Оленье молоко характеризуется очень высоким содержанием жира (до 15—25%) и белка (до 10% и более) и соответственно большей энергетической ценностью (до 3000 ккал в 100 мл). В то же время оно бедно углеводами (2,5%). В ряде северных районов страны оленье молоко применяют как в натуральном виде, так и для приготовления некоторых молочных продуктов — творога, сыра, масла.

Сравнительный химический состав и калорийность молока некоторых животных приведены в таблице 1.

Молоко, являясь само по себе прекрасным продуктом питания, служит сырьем для приготовления множества различных продуктов, употребляемых в пищу непосредственно или для применения в кулинарии. Наибольший удельный вес в этом ассортименте составляет питьевое молоко — готовый к употреблению продукт, подвергнувшийся специальной промышленной переработке, в процессе которой проводят термическую обра-

1. Химический состав и калорийность молока сельскохозяйственных животных (средние данные)

Вид животного	Содержание в молоке, %				Калорийность, ккал
	белков	жиров	углеводов	минеральных веществ	
Корова	3,0	3,6	4,7	0,6	632
Коза	3,6	4,1	4,6	0,85	718
Овца	5,8	6,7	4,7	0,82	1050
Кобылица	2,0	1,0	6,7	0,3	450
Буйволица	4,3	7,5	4,3	0,8	1124
Верблюдица	3,5	4,5	4,9	0,7	763
Ослица	1,9	1,4	6,2	0,47	462
Самка оленя	10,3	22,5	2,5	1,4	1838
Самка зебу	4,3	7,7	3,6	0,77	1197
Самка яка	5,0	6,5	5,6	0,9	1039

ботку (пастеризация, стерилизация), стандартизацию химического состава, обогащение некоторыми пищевыми веществами (витаминами, белком) и другие операции.

Пастеризованное молоко выпускают с различным содержанием жира. Наиболее часто производят пастеризованное молоко жирностью 3,2 и 3,5%. Такое молоко используют в виде напитка, а также для приготовления молочных блюд.

Пастеризованное молоко повышенной жирности (6%-ное) применяют в качестве напитка, однако постоянно детям его давать не рекомендуется, так как это может привести к излишнему обогащению рациона ребенка животными жирами.

Пастеризованное молоко пониженной жирности (1,5- и 2,5%-ное) имеет также достаточно высокую биологическую ценность, поскольку от обычного молока оно отличается только меньшим содержанием жира и соответственно более низкой калорийностью. Количество минеральных солей и витаминов в нем такое же, как и в нормализованном молоке, а белка может быть даже несколько выше.

Обезжиренное молоко (0,05%-ное) более богато белком, содержание которого составляет 3%, и минеральными веществами, особенно железом.

Стерилизованное молоко по своему составу и калорийности аналогично пастеризованному (в нем несколько снижено содержание витамина С, разрушающегося при более длительной термической обработке). Выпускаемое в специальной упаковке это молоко может храниться до 20 дней, не теряя вкусовых и питательных свойств.

Витаминизированное молоко также не отличается от пастеризованного молока по химическому составу и калорийности. Однако оно содержит дополнительно введенный витамин С в количестве 100 мг на 1 л продукта. Используя такое молоко в качестве напитка, можно значительно пополнить рацион ребенка этим необходимым витамином. Следует отметить, что готовить блюда из витаминизированного молока нецелесообразно, так как при повторной термической обработке разрушается аскорбиновая кислота и витаминная ценность продукта резко снижается.

Топленое молоко характеризуется высоким содержанием жира (6%), а также белка (3%), кальция ([illegible] мг), железа (0,1 мг против 0,06 мг в пастеризованном молоке), витамина А (0,0[illegible] мг про-

тив 0,025 мг). Вместе с тем в нем значительно меньше, чем в пастеризованном молоке, витаминов С (в 4 раза) и B_1 (в 2 раза) из-за длительной тепловой обработки. Топленое молоко употребляют в основном в виде напитка.

Белковое молоко отличается повышенным содержанием белка (4,3%) при низкой (1%) жирности. В нем увеличено количество углеводов (6,4%) и всех минеральных солей, что связано с дополнительным введением молочного белка. Однако в этом продукте практически отсутствуют витамин А и β-каротин, а содержание витамина С резко снижено (в 3 раза по сравнению с пастеризованным молоком). Белковое молоко рекомендуется в виде напитка и для приготовления некоторых блюд детям с недостаточным питанием, плохо переносящим жировую нагрузку.

Сливки представляют собой продукт, вырабатывающийся из цельного молока и отличающийся высоким содержанием жира. Промышленность выпускает сливки с содержанием жира 10, 20 и 35%. Кроме жирности сливки различаются по содержанию белка (соответственно 3,0; 2,8 и 2,5%) и углеводов (4,0; 3,7 и 3,0%). По сравнению с пастеризованным молоком в сливках снижено количество минеральных веществ (кроме железа), витаминов С, B_1 и B_2. Вместе с тем они богаты витамином А, β-каротином и железом. Наиболее отличаются по этим показателям сливки 35%-ной жирности.

Молочные консервы совершенно незаменимы во многих городах страны, расположенных в зонах, где в силу естественных условий невозможно вообще или крайне ограничено разведение и содержание молочного скота. Их используют для приготовления блюд, в виде напитков (при соответствующей подготовке), а также как пищевые и вкусовые добавки.

Сухое молоко готовят на молокозаводах из цельного свежего молока путем распыления в специальных сушильных камерах. При восстановлении порошок сухого молока быстро растворяется в теплой кипяченой воде. В нем хорошо сохраняются все пищевые вещества, в том числе и витамины, за исключением витамина С, часть которого разрушается под воздействием высокой температуры. Из восстановленного молока можно готовить любые блюда для детского питания, а также использовать его в виде напитка. При необходимости сухое молоко применяют в качестве пищевой добавки путем обогащения им некоторых блюд или для приготовления концентрированного напитка.

Молоко сгущенное стерилизованное вырабатывают из свежего высококачественного молока путем упаривания в специальных аппаратах при температуре около 60°С до половины первоначального объема. При этом в продукте сохраняются все питательные вещества — не только белки, жиры, углеводы и минеральные соли, но и витамины, в том числе и витамин С. Сгущенное стерилизованное молоко содержит 7% белка, 8% жира, 9,5% углеводов (лактозы), калорийность его составляет 140 ккал на 100 мл продукта. После разведения равным количеством кипяченой воды его можно использовать в виде напитка и для приготовления любых блюд. В отдельных случаях сгущенное стерилизованное молоко применяют без разведения, учитывая при этом его химический состав и жирность.

Молоко сгущенное с сахаром отличается от сгущенного стерилизованного высоким содержанием углеводов (56%), в основном представленных сахарозой (43,5%). Калорийность продукта — 320 ккал на 100 г. Используют такое сгущенное молоко для приготовления напитков (чая с молоком, кофе, какао) без добавления сахара, в некоторых случаях — для приготовления молочных каш, сладких подлив, соусов, а также в качестве пищевой добавки к отдельным блюдам (блинчикам,

оладьи, запеканки, гренки и пр.).

Сливки сухие отличаются высоким содержанием жира (43%), белка (23%) и углеводов (26%). Энергетическая ценность продукта — 579 ккал на 100 г. Сухие сливки применяют при отсутствии молока для приготовления напитков (кофе, какао, чай) и некоторых блюд (каши, пюре) без добавления масла.

Сливки сгущенные с сахаром содержат 8% белка, 19% жира, 47% углеводов (в том числе 10% лактозы и 37% сахарозы). Калорийность продукта — 382 ккал на 100 г. Применяют в детском питании для приготовления некоторых блюд (без добавления сахара и масла) и напитков.

Кисломолочные продукты представляют собой молочные продукты высокой биологической ценности. Получают их путем сквашивания молока специальными заквасками, содержащими молочнокислые бактерии, ацидофильные палочки, бифидум-бактерии, кефирные грибки (в зависимости от вида продукта).

Кисломолочные продукты особенно полезны детям. Они благоприятно действуют на процессы пищеварения, стимулируя выраб[illegible] пищеварительных соков и жел[illegible]. Все молочнокислые продукты об[illegible]лают антимикробным действием, так как в процессе сквашивания молока в нем накапливается молочная кислота, которая задерживает развитие гнилостной микрофлоры в кишечнике. Молочнокислые бактерии, используемые для приготовления заквасок, кроме того, вырабатывают бактерицидные вещества, подавляющие рост многих болезнетворных бактерий (дизентерии, кишечной палочки, сальмонелл и др.).

[illegible]

расщепляются ферментами желудочно-[illegible]ного тракта.

Кроме того, в процессе жизнедеятельности мол[illegible] микроорганизмов и [illegible] образуются витамины, главным образом витамины группы В.

Кефир — один из самых распространенных кисломолочных продуктов. Вырабатывают его из свежего молока с использованием специальной грибковой кефирной закваски, вызывающей молочнокислое и спиртовое брожение. В настоящее время промышленность выпускает кефир с различным со[illegible] жира — 3,2; 2,5 и 1%. [illegible] кефира с успехом мож[illegible] [illegible]зовать в детском пита[illegible] [illegible] качестве напитков, обла[illegible] [illegible] высокой биологической и [illegible] ценностью и очень быстро [illegible]щихся. Так, если обычное [illegible] через 1 ч после употреб[illegible] усваивается примерно на [illegible], то кефир — на 90%. При [illegible]овании кефира в детском [illegible]ет учитывать, что [illegible]кт (однодневный) [illegible] послабляющее действие [illegible] рекомендуется детям [illegible]остью к запорам. В то [illegible] «старый» кефир (трех[illegible] [illegible]ывает закрепляющее [illegible] очень полезно да[illegible] [illegible] неустойчивым сту[illegible] [illegible]чного кефира, промышленность выпускает кефир, обогащенный витамином С, а также фруктозный. Эти продукты также могут широко применяться в детском питании.

Кефир таллинский относится к маложирным молочным продуктам. Он содержит всего 1% молочного жира, однако других пищевых веществ (белков, углеводов, [illegible] в нем пр[illegible]

[illegible]

вую нагрузку, но нуждающихся в повышенном количестве белка и минеральных веществ.

Простокваша выпускается промышленностью в трех видах: обыкновенная (состав [illegible] практически не отличается [illegible] тава обычного кефира), нежирная ([illegible]) и [illegible]никовская (с более высоким содержанием жира — [illegible] и β-каротина).

Ряженка представляет собой один из [illegible] простокваши, которая готовится из топленого молока. Продукт отличается повышенной жирностью (6%) и более высокой энергетической [illegible]ностью (84 ккал на 100 мл).

Ацидофилин по [illegible] составу и калорийности [illegible] обычному кефиру. Однако [illegible]ладает более выраж[illegible] [illegible], так как вырабатывается с использованием специальных штаммов ацидофильной палочки, способной приживаться в кишечнике человека и оказывающей длительное благотворное действие на процессы пищеварения и состав микрофлоры.

Йогурт — сравнительно новый вид молочнокислых продуктов. В качестве закваски [illegible] его получения используют специальные штаммы [illegible] [illegible]лых стрептококков и болгарской палочки. Готовят йогурт с добавлением сухого [illegible] молока, в связи с чем количество белка в нем состав[illegible]. Выпускается йогурт [illegible] [illegible]

[illegible]

сыр [illegible]

[illegible]

[illegible] соусов и подлив.

[illegible] творог и сыры.

Творог [illegible] собой свернувшийся молочный белок, отделенный [illegible]

[illegible]

[illegible] изделий (сырки творожные, глазированные, ванильные, [illegible]ные, сырковая масса, [illegible]фильная паста, молочно-белковая паста и др.). Многие из них готовят с добавлением сахара, разли[illegible]

ных вкусовых и ароматических веществ. Сырки отличаются от творога более однородной и нежной консистенцией. Часто эти изделия являются высококалорийными продуктами, так как содержат до 9—10% белка, более 20—25% жира, до 30% углеводов. И хотя сырково-творожные изделия очень вкусны и помогают достаточно разнообразить меню ребенка, особенно увлекаться ими не следует из-за опасности отравления (использовать только свежими!), а также из-за возможной перегрузки рациона жирами и углеводами.

Сыры представляют собой наиболее концентрированные белково-жировые молочные продукты. Содержание белка в отдельных сортах сыра доходит до 25—30%, жира — до 15—32%. Сыры богаты легкоусвояемыми соединениями кальция и фосфора, крайне необходимыми для растущего организма ребенка. Сыры — высококалорийные продукты, отдельные с[illegible] содержат до 350 ккал и бол[illegible] 100 г.

Производство сыра отли[illegible] большой сложностью. Его [illegible] из высококачественного [illegible], подвергаемого сверт[illegible] помощью сычужного фермента. Полученный сгусток молочны[illegible] [illegible]ов затем требует длительной специальной обработки (удаление сыворотки, уплотнение, различные виды посола, длительное созревание в специальных помещениях при определенной температуре и влажности воздуха). При созревании сыра в нем происходят сложные изменения: соли кальция и фосфора переходят в более благоприятные для усвоения соединения, под воздействием полезных микроорганизмов в продукте накапливаются витамины, особенно группы В. Одним из полезных свойств сыра является возможность его более длительного хранения.

Сыр обычно вводят в рацион питания с годовалого возраста в количествах от 5—10 г детям ясельного возраста до 30—50 г и более детям дошкольного и школьного возраста. Потребление сыра в более раннем возрасте и в [illegible] [illegible]зах ограничивается [illegible]ержанием в нем солей [illegible] раннего возраста — [illegible]кой терке), а так[illegible] приправ к различ[illegible] (макаронам, вермишели [illegible]м, соусам и пр.). [illegible] детские молочные [illegible] называемые заме[illegible] молока, адаптиро[illegible] смеси — «Малют[illegible] [illegible]фильная смесь «Малют[illegible] «Виталакт ММ», кисло[illegible] «Виталакт», про[illegible] [illegible]кт», «Бифилин», [illegible]рган», «Балбобек» и др.) [illegible]ы в разделе «Специализированные продукты для детского и диетического питания промышленного производства».

МЯСО, [illegible] — ИСТОЧНИКИ БЕЛКА ВЫСОКОЙ [illegible] ЦЕННОСТИ

Мясо — высокоценный пищевой [illegible], богатый источник пол[illegible] [illegible] [illegible] кислоты в [illegible] [illegible] и в наиболее [illegible] [illegible] соотношениях для [illegible] организма ребенка.

[illegible]

[illegible]

ется некоторое количество соединительной ткани (сухожилия, пленки, суставные сумки и др.). Соединительнотканные белки представлены в основном коллагеном и эластином, биологическая ценность которых невысока из-за неполного и недостаточного набора незаменимых аминокислот (практическое отсутствие триптофана, низкое содержание цистина). С другой стороны, в них содержится много заменимой аминокислоты — оксипролина. Соединительнотканные белки плохо усваиваются организмом. Среднее содержание соединительнотканных белков в мясе составляет 12—15% от общего количества белка. Во многом это зависит от сорта мяса и, главное, от какой части туши оно взято. Так, мышцы груди, брюшной части, шеи, конечностей содержат значительное количество соединительной ткани, отличаются большой жесткостью, требуют более длительной кулинарной обработки (длительной варки с целью перевести коллаген в растворимое соединение глютин). Поэтому в питании детей, особенно раннего возраста, такое мясо использовать нежелательно.

Жирность мяса колеблется в широких пределах (от 2 до 50%) и зависит от вида мяса, возраста животного или птицы, части туши.

Жиры мяса содержат главным образом насыщенные жирные кислоты, что определяет их высокую температуру плавления и более трудное усвоение организмом. Из всех животных жиров лучшими биологическими свойствами обладает свиной жир, так как в нем содержится некоторое количество полиненасыщенных жирных кислот (линолевой, линоленовой и арахидоновой).

В детском питании рекомендуется использовать мясо, содержащее небольшое количество жира (примерно от 4 до 9%). Жирное мясо плохо переваривается и усваивается. Но, с другой стороны, очень тощее мясо (жирностью менее 2%) часто содержит много соединительной ткани, что снижает его пищевую и биологическую ценность. Такое мясо требует длительной тепловой обработки, в процессе которой происходит еще большая потеря ценных пищевых веществ.

Общее количество минеральных веществ в мясе составляет около 1%. Мясо содержит относительно много калия (до 350 мг в 100 г), фосфора (около 200 мг в 100 г), магния (25—27 мг%). Многие виды мяса богаты хорошо усвояемым железом (до 3 мг%). Особенно много железа в печени (в 100 г говяжьей печени около 7 мг, в свиной — свыше 20 мг). Железо в мясе находится в легко воспринимаемой организмом гемоглобинной форме, которое усваивается на [illegible]%, в то время как железо овощей и фруктов усваивается всего на 10%. Так же хорошо усваиваются содержащиеся в мясе другие минеральные вещества, что обусловливает высокую биологическую ценность этого продукта.

Мясо — важнейший источник витаминов группы В. Особенно богато ими мясо телятины и свинины.

Большое значение в пищевом отношении имеют содержащиеся в мясе экстрактивные вещества (креатин, карнозин, пуриновые основания и др.), которые при варке мяса переходят в отвар и придают специфический вкус бульону. Эти вещества являются сильными возбудителями желудочной секреции, что дает основание использовать крепкие мясные бульоны в питании детей с пониженным аппетитом. Однако важно учесть, что экстрактивные вещества могут вызвать проявления аллергии и не показаны детям, имеющим аллергическую настроенность организма.

В питании детей наиболее часто применяют мясо говядины, телятины, нежирной свинины, кур, кролика, а также некоторые субпродукты (печень, язык, сердце, мозги, почки). Для детского питания рекомендуются жирные сорта говя-

дины, свинины, а также баранины, гуся, утки.

Мясо говядины отличается содержанием наиболее полноценных белков, в состав которых входят почти все необходимые заменимые и незаменимые аминокислоты. В детском питании желательно использовать говядину II категории, имеющую больше белка и меньше жира (в среднем белок в ней составляет 20%, жир — 9,8%, в то время как в говядине I категории — соответственно 18,6 и 16%). Как отмечалось, качество мяса зависит от части туши. Так, говяжья вырезка содержит 20% белка и всего 2,8% жира, а грудная часть — 16% белка и 19% жира.

Мясо телятины более нежное, включает больше полноценных белков и легче усваивается организмом. Телятина как I, так и II категории содержит около 20% белка и 1—2% жира.

Мясо свинины содержит меньше соединительной ткани, чем мясо говядины, что обусловливает более нежный его вкус. По сортам свинина делится на беконную, мясную и жирную; в последнюю входит до 50% жира и всего 12% белка. В детском питании обычно используют мясную свинину, содержащую в среднем 14% белка и 33% жира. При этом важно учесть, что вырезка свинины содержит 19% белка и 7% жира, а грудинка — соответственно 8 и 63%. Высокими пищевыми и биологическими качествами обладает мясо поросят (20% белка и всего 3% жира).

Мясо баранины по сравнению с мясом говядины содержит больше соединительной ткани, поэтому оно более жесткое. По химическому составу баранина II категории примерно соответствует говядине II категории. Однако в мясе баранины несколько ниже количество солей калия, фосфора и железа.

Мясо конины II категории богато полноценными белками (21%), солями калия, железа, содержит относительно мало жира (4%). По биологической ценности белки мяса конины не уступают белкам говядины.

Мясо кролика — прекрасный диетический продукт, отличающийся высоким содержанием белка (21%), железа, витаминов группы В. В него входят в достаточном количестве калий, фосфор, магний и другие минеральные вещества. В питании детей лучше использовать заднюю часть тушки кролика, в которой меньше соединительнотканных волокон.

Субпродукты представляют собой ценные продукты для детского питания. Многие из них характеризуются высоким содержанием минеральных веществ, особенно железа, витаминов, и поэтому рекомендуются детям с отставанием массы тела, малокровием. Печень особенно богата железом, витаминами А и группы В, в отличие от других мясных продуктов содержит большое количество аскорбиновой кислоты (витамин С). Язык является диетическим продуктом. В нем содержится мало соединительной ткани, что обусловливает высокую усвояемость продукта. Сердце богато минеральными солями, в том числе железом, имеет невысокий процент жира, достаточное количество белка. Мозги содержат меньше белка (12%) и довольно много жира (8,6%), однако в их состав входят ценные соединения, богатые фосфором и незаменимыми ненасыщенными жирными кислотами, что значительно повышает их биологическую ценность. В детском питании мозги используют как дополнительный источник фосфора, а также железа. Особенно богато железом легкое (10%), однако в остальном пищевая ценность этого продукта невелика.

Все приведенные выше характеристики относились к субпродуктам говяжьим, которые наиболее часто применяют в детском питании.

Допустимо давать детям также субпродукты свиные (особенно печень, содержание железа в которой доходит до 20 мг%), реже — бараньи. Используя субпродукты, очень важно соблюдать правила

...обработки, нарушение которых приводит к снижению пищевой ценности блюд.

Колбасные изделия. Колбасные изделия представляют собой высокожировые продукты, количество жира в них колеблется от 13,5 (диетическая) до 40% и более (различные копченые и полукопченые). Последние, особенно с высоким содержанием жира, не рекомендуется использовать в детском питании. Их можно давать детям более старшего возраста в качестве деликатеса. В питании детей, особенно раннего возраста, желательно включать вареные колбасы с минимальным содержанием жира (говяжью, диетическую, докторскую), а также сосиски и сардельки, лучше из говяжьего мяса. Сосиски и сардельки отличаются от колбас более нежной консистенцией и отсутствием шпика. Для приготовления сосисок и сарделек высшего сорта используют мясо (говяжье, свиное) молодых животных, поэтому этот вид мясной продукции легко переваривается и усваивается.

Наряду с широким ассортиментом колбасных изделий промышленность выпускает мясные продукты из свинины (бекон, грудинку, корейку, окорок и др.). Они отличаются, как правило, очень высоким содержанием жира (до 50—60%), в связи с чем не рекомендуются для систематического употребления в детском питании, особенно детьми раннего возраста. Вместе с тем, учитывая неплохую переваримость и усвояемость свиного жира, эти продукты можно изредка давать детям более старшего возраста, но при этом следует учитывать общее содержание жира в рационе ребенка и постараться не превышать рекомендуемых норм (исключить масло или уменьшить его количество в других блюдах, сочетать эти продукты с овощами, приготовленными без добавления жира).

Консервы мясные (особенно свиные) также характеризуются высоким содержанием жира. Пищевая и биологическая ценность их ниже, чем блюд из свежего мяса, так как в процессе приготовления консервов часто применяют такие технологические приемы, как длительная варка при высокой температуре, [illegible] и др. Многие консервы готовят из более грубых сортов мяса, поэтому в них содержатся в значительном количестве соединительнотканные волокна. Содержание витаминов в мясных консервах ниже, чем в свежих продуктах. Однако при отсутствии натурального мяса консервы могут быть использованы в детском питании, например, для приготовления первых и вторых блюд. При употреблении мясных консервов необходимо обращать особое внимание на сроки их изготовления, а также на наличие признаков порчи консервов (бомбаж). В детском питании острые мясные консервы, как правило, не применяют. Исключение составляют специализированные мясные консервы для детского и диетического питания, характеристика которых дана в разделе «Специализированные продукты для детского и диетического питания промышленного производства».

Куры и цыплята (бройлеры) — ценный продукт для детского питания. Куриное мясо содержит более полноценные и лучше усвояемые белки, чем мясо говядины. Белки куриного мяса имеют оптимальный набор незаменимых аминокислот. Количество жира в мясе кур и цыплят довольно велико (в среднем 16—18%), однако этот жир легко усваивается организмом, так как включает определенное количество ненасыщенных жирных кислот и обладает сравнительно низкой температурой плавления. Куриное мясо содержит необходимый набор минеральных веществ и витаминов. Экстрактивные вещества придают мясу кур и цыплят приятный запах и вкус. В детском питании куриное мясо широко применяют в отварном и тушеном ви-

де, а также для приготовления бульонов.

Рыба наряду с мясом является одним из лучших источников высококачественного белка в питании детей. Белки рыбы содержат все необходимые для организма ребенка незаменимые аминокислоты. В отличие от мяса в белках рыбы имеется в большом количестве такая важная незаменимая аминокислота, как метионин. Положительным качеством белков рыбы является низкое содержание соединительнотканных образований. Кроме того, белки соединительной ткани рыб представлены в основном коллагеном, который более легко переходит в растворимую форму — желатин (глютин). Благодаря этому рыба быстро разваривается, ткани ее становятся рыхлыми, легко поддаются воздействию пищеварительных соков, что обеспечивает более полное усвоение пищевых веществ. Белки рыбы усваиваются на 93—98%, в то время как белки мяса — на 87—89%.

Содержание белка в рыбе зависит в основном от ее вида. Так, макрурус содержит 7% белка, а тунец — 24%. В среднем количество белка в рыбе составляет 16 % (треска, хек, камбала, карп содержат именно такое количество белка).

Жир рыбы отличается значительным содержанием полиненасыщенных жирных кислот, общее количество которых у большинства видов рыб колеблется от 1 до 5%, в то время как в говядине и баранине — от 0,2 до 0,5%. Благодаря высокому содержанию полиненасыщенных жирных кислот жир рыбы легко усваивается организмом. В состав жира входят также различные жироподобные вещества (фосфолипиды, лецитин), обладающие высокой физиологической активностью. Жир рыбы находится в основном в печени (у рыб, относящихся к виду тресковых) и в подкожной клетчатке (у сельдевых и лососевых). Важно знать, что рыбий жир быстро подвергается окислению, при этом его пищевая ценность снижается.

По степени жирности рыбы делят на три категории: тощую (жирностью до 4%), средней жирности (от 4 до 8%) и жирную (более 8%). К I категории относятся такие виды рыбы, как треска (жирность — 0,6%), навага (0,9%), пикша (0,2%), камбала (от 1,3 до 3%) и др. К высокожирным сортам рыбы относятся килька каспийская (13%), клыкач (16%), сельдь (от 14 до 19%), скумбрия (18%), угорь (30%).

Мясо почти всех видов рыбы богато минеральными элементами: калием, магнием и особенно фосфором, количество которого доходит до 400 мг на 100 г (камбала). Отдельные виды содержат достаточное количество кальция и железа. Рыба — важный источник витаминов группы В, в печени многих рыб высоко содержание витаминов A, D, E. Морская рыба богата такими редкими элементами, как йод и фтор.

Икра рыбы является ценным пищевым продуктом с высоким содержанием белка (до 30% и более) и жира (около 15%). Икра богата фосфором и калием, водо- и жирорастворимыми витаминами. Молоки рыбы богаты незаменимыми аминокислотами, содержание жира в них низкое.

В питании детей следует широко включать как речную, так и морскую рыбу. Разнообразный химический состав рыбы, относительно небольшой процент потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке и хорошая их усвояемость позволяют легко добиться высокой биологической ценности пищи при достаточном включении этого продукта в рацион ребенка. При этом немаловажное значение имеет и невысокая цена рыбы, ее большая доступность, простота приготовления: при одинаковых затратах средств и времени при использовании рыбы ребенок может получить значительно большее количество полноценных животных белков, минеральных веществ, вита-

минов, чем при использовании мяса. К сожалению, это редко учитывается как работниками детских учреждений, так и в семьях.

Соленые и копченые рыбные изделия представляют собой менее ценные продукты для детского питания. Как правило, белки в этих изделиях из-за особенности их переработки гораздо хуже перевариваются и усваиваются. Многие копченые и соленые виды рыб содержат большое количество жира, избыток натрия, бедны витаминами. Сельдь и другие рыбные гастрономические изделия можно использовать в питании детей в качестве закусок, для возбуждения аппетита. Давать их следует перед основным приемом пищи и в небольших количествах.

Рыбные консервы (кроме специальных консервов для детского питания) не рекомендуется широко применять в питании ребенка, особенно раннего возраста. В процессе приготовления консервов многие ценные качества рыбы теряются. К этому же приводит длительное хранение продукта. Некоторые виды рыбных консервов можно давать детям, как и рыбную гастрономию, в качестве закусок и деликатесов (сельдь, кильку, шпроты, икру).

Яйцепродукты являются полноценными источниками всех основных пищевых веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека. В питании детей разрешается использовать только куриные яйца, так как яйца водоплавающей птицы (гусей, уток) часто бывают заражены возбудителями тяжелых кишечных инфекций (сальмонеллеза и др.).

Куриное яйцо по сравнению с другими животными продуктами содержит самый полноценный белок, практически полностью усваивающийся организмом. Белок яйца включает в наиболее оптимальных соотношениях все незаменимые аминокислоты. Жир яйца состоит из жирных кислот, в числе которых значительный удельный вес занимают полиненасыщенные жирные кислоты, и фосфолипидов, главным образом лецитина (1/3 общего количества жира), оказывающего благоприятное действие на обмен холестерина. Яйца богаты минеральными веществами, особенно фосфором, серой, железом, цинком. Они имеют достаточное количество жирорастворимых витаминов (витамина A столько же, сколько в сливочном масле, а витамина D в 3,5 раза больше, чем в масле). Кроме того, в яйце довольно высоко содержание витаминов группы B.

Состав белка и желтка куриного яйца неодинаков. Белок яйца почти полностью включает вещества, которые очень легко усваиваются после тепловой кулинарной обработки. Сырой белок яйца усваивается плохо, так как в нем содержатся некоторые соединения, подавляющие действие пищеварительных ферментов (овомукоид, авидин). При непродолжительной варке эти вещества разрушаются и белок яйца усваивается почти полностью (на 98%). При длительной варке или жарении усвояемость белка несколько понижается из-за его денатурации.

Желток яйца содержит более 30% жира, который находится в виде тончайшей эмульсии и поэтому легко переваривается и усваивается организмом. Почти все минеральные вещества и витамины куриного яйца сосредоточены в желтке, преимущественно в легкоусвояемой форме. Тепловая обработка яйца практически не снижает пищевой ценности продукта, так как яйцо, сваренное в скорлупе, сохраняет все пищевые вещества в неизмененном виде. Учитывая высокую пищевую и биологическую ценность желтка куриного яйца, его широко используют в качестве одной из первых пищевых добавок для детей самого раннего возраста.

Дети грудного возраста цельное яйцо не получают, поскольку яичный белок обладает определенными аллергенными свойствами.

Его также следует давать с большой осторожностью детям более старшего возраста, страдающим аллергией.

Яичный порошок вводят в рацион питания детей при отсутствии свежих яиц. Питательная ценность его очень высока: в 100 г порошка содержится 46 г белка, 37 г жира, около 5 г углеводов, 725 мг фосфора, 450 мг калия, около 200 мг кальция, 9 мг железа. В яичном порошке сохранены витамины А, группы В. Калорийность 100 г порошка составляет 542 ккал.

Яичный порошок можно применять для приготовления блюд (омлета, запеканок, соусов), при необходимости, с учетом пищевой ценности, добавлять во многие блюда с целью коррекции питания.

ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ. ЖИВОТНЫЕ И РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ

Жировые продукты имеют большое значение в детском питании. Они являются источником жиров — поставщиков энергии и важных составных элементов всех клеток и тканей человека. Пищевые жиры подразделяют на две большие группы — жиры животного происхождения и растительные масла, которые существенно различаются как по химическому составу, так и по пищевой и биологической ценности.

К животным жирам относятся сливочное масло, жиры различных сельскохозяйственных животных (говяжий, бараний, свиной), а также рыбий жир.

Растительные масла вырабатывают из богатого жиром растительного сырья — семян подсолнечника, хлопчатника, зерен кукурузы, бобов сои и др. К растительным жировым продуктам относятся различные маргарины, получаемые при специальной обработке растительного масла, и майонезы.

Сливочное масло представляет собой получаемый из молока концентрат молочного жира, который по своим пищевым свойствам относится к лучшим животным жирам. Сливочное масло характеризуется относительно высоким содержанием насыщенных (50%) и мононенасыщенных жирных кислот (25%). Содержание полиненасыщенных жирных кислот в сливочном масле невысокое (1%). Однако благодаря низкой температуре плавления и мелкой раздробленности жировых шариков жир сливочного масла легко переваривается и хорошо усваивается (на 95%). Сливочное масло богато жирорастворимыми витаминами — D, E, K и особенно витамином А и β-каротином. Кроме жира, в сливочном масле содержится около 0,5% фосфолипидов и от 0,5 до 2,5% молочных белков. В зависимости от вида масла в его состав входит определенное количество воды (от 16 до 35%).

Промышленность выпускает несколько видов сливочного масла, отличающихся по количеству жира и наличию некоторых добавок. *Масло сливочное несоленое* и *вологодское* содержит 82,5% жира, *любительское несоленое* — 78%; *соленое* — 76,5%, *крестьянское несоленое* — 72,5%, *соленое* — 71%, *сливочное бутербродное* — 61,5%. Количество белков в сливочном масле колеблется от 0,5% (вологодское) до 2,5% (бутербродное). Примерно в такой же пропорции изменяется углеводный состав масла (от 0,8 до 1,7%).

Сливочное масло лучше использовать в натуральном виде — на хлеб или как добавки к готовым блюдам. При тепловой кулинарной обработке оно теряет многие ценные качества (разрушаются вита-

жиры, жирные кислоты). Особенно нецелесообразно использовать сливочное масло для жарения — при сильном разогреве оно пенится и пригорает.

Кроме обычного сливочного масла производятся также различные масла с пищевыми добавками: шоколадное, фруктовое, селедочное, сырное и др. По сравнению с другими видами масла они имеют пониженное количество жира (от 50 до 60%). Сливочное масло с добавками используют, как правило, в натуральном виде.

Топленое масло получают путем растапливания сливочного масла, при этом из него удаляется значительная часть молочной пахты вместе с растворенными в ней минеральными веществами и витаминами. Топленое масло содержит 98% жира, 0,3% белка, не более 1% воды. Минеральные вещества и витамины (кроме жирорастворимых) в нем практически отсутствуют. Топленое масло применяют в детском питании для приготовления блюд.

Животные жиры (*говяжий, бараний, свиной*) вырабатывают из жира-сырца или костей животных. Все они отличаются высоким содержанием насыщенных (50%) и мононенасыщенных (40—45%) жирных кислот. Вместе с тем животные жиры содержат больше, чем сливочное масло, полиненасыщенных жирных кислот: говяжий — 3%, бараний — 4%, свиной — 11%, что обусловливает их различия по консистенции, температуре плавления и усвояемости. Из перечисленных жиров лучшими пищевыми качествами обладает свиной жир.

Содержание жира во всех видах топленых животных жиров составляет 99,7%, воды — 0,3%, белок в них отсутствует. Минеральные вещества и витамины (кроме небольшого количества витамина А) также практически отсутствуют.

Учитывая указанные свойства животных жиров, применять их в питании детей, особенно раннего возраста, не рекомендуется. В связи с высокой температурой плавления эти жиры очень медленно перевариваются и плохо всасываются. Длительная задержка их в желудке ребенка может привести к нарушениям процессов пищеварения и снижению аппетита. Для детей более старшего возраста допустимо использование в небольших количествах свиного жира.

Растительные масла являются богатым источником полиненасыщенных жирных кислот, витамина Е, фосфатидов, особенно необходимых для растущего детского организма, поэтому должны обязательно входить в рацион питания ребенка.

Все растительные масла отличаются высоким содержанием жира (99,9%) и большой энергетической ценностью (899 ккал в 100 г), однако по составу жирных кислот они существенно различаются. Так, наиболее полноценные полиненасыщенные жирные кислоты в *подсолнечном масле* содержатся в количестве 60%, в *кукурузном* — 68%, в *хлопковом* — 51%, в *горчичном* — 15%. Количество мононенасыщенных жирных кислот в подсолнечном масле составляет 24%, столько же их содержится в кукурузном масле, в то же время горчичное масло их содержит 68%, а хлопковое — всего 19%. В растительных маслах имеются и насыщенные жирные кислоты: в горчичном — 4%, в подсолнечном — 11%, в кукурузном — 13%, в хлопковом — 25%. Последнее обстоятельство свидетельствует о более низкой пищевой ценности хлопкового масла. Еще более низкая биологическая ценность *оливкового масла*, содержание полиненасыщенных жирных кислот в котором составляет всего 14%.

Вместе с тем хлопковое масло из всех применяемых в стране видов растительных масел наиболее богато витамином Е (до 160 мг%). Подсолнечное масло содержит витамина Е в количестве от 40 до 120 мг%, кукурузное — до 100 мг%, оливковое — всего 20—25 мг%.

Мало производимое у нас *соевое масло* превосходит все другие растительные масла по содержанию полиненасыщенных жирных кислот (65—70%), фосфатидов (до 4,5%, в других маслах их содержится 0,1—0,2%) и витамина Е (до 170 мг%).

В детском питании растительные масла желательно применять в основном в натуральном виде, для заправки готовых блюд (салатов, овощных пюре и пр.). При тепловой обработке, особенно при жарении, растительные масла легко окисляются и теряют многие полезные свойства. Следует отметить, что для заправки блюд лучше использовать нерафинированные (неочищенные) масла. В них содержится довольно большое количество фосфолипидов, которые предохраняют масло от окисления, а главное — улучшают его усвоение. Кроме того, фосфолипиды играют важную роль в обменных процессах, протекающих в растущем детском организме.

Маргарины вырабатывают из растительных масел (подсолнечного, хлопкового, арахисового, кокосового), которые в процессе специальной обработки (эмульгирования, гидрогенизации) приобретают более плотную консистенцию и по своей структуре и вкусу приближаются к сливочному маслу. Кроме растительных масел в маргарины добавляют воду, заквашенное молоко, некоторые витамины (A, D, группы В), что повышает биологическую ценность продукта. По своему химическому составу маргарины приближаются к сливочному маслу. Содержание жира в них колеблется от 72 (*«Солнечный»*) до 82% (*сливочный, молочный, «Экстра»* и др.). Все маргарины содержат некоторое количество белка (0,3—0,5%), минеральных солей и витаминов. *Витаминизированные маргарины* отличаются высоким содержанием витамина А.

По составу полиненасыщенных жирных кислот маргарины занимают промежуточное место между растительными и сливочным маслами. В питании детей маргарины могут использоваться в ограниченном количестве, в основном для приготовления блюд.

Майонезы представляют собой мелкораздробленные эмульгированные растительные масла, соединенные с водой, яичным порошком, сухим молоком, уксусом и специями, придающими продукту специфический вкус и запах. Майонезы являются высокожировыми и высококалорийными продуктами. В некоторых сортах майонеза *(столовый, «Провансаль»)* количество жира доходит до 67%, калорийность — до 624—627 ккал на 100 г. Майонезы содержат некоторое количество минеральных веществ (натрия, калия, фосфора, кальция) и витаминов. В детском питании майонезы применяют (в основном в домашних условиях) для заправки салатов, приготовления соусов. Детям раннего возраста майонезы не рекомендуются.

Кулинарные и кондитерские жиры готовят из растительных и животных жиров. При этом используют жир баранины, свинины, говядины. Кулинарные жиры отличаются высоким содержанием жира (99,7%) и высокой калорийностью (897 ккал в 100 г). Биологическая ценность этих продуктов невелика из-за полного отсутствия минеральных веществ и витаминов, а также в связи с низким содержанием полиненасыщенных жирных кислот. В детском питании их можно использовать в ограниченном количестве (для жаренья).

ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ — ГЛАВНЫЕ НОСИТЕЛИ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ

Овощи, фрукты, ягоды и другие растительные продукты — богатый источник целого ряда необходимых организму пищевых веществ, поступление которых не может быть обеспечено только за счет животных продуктов. Рациональное питание человека в любом возрасте, а в детстве особенно, может быть достигнуто только при сочетании пищевых продуктов животного и растительного происхождения.

Химический состав продуктов растительного происхождения очень разнообразен. В них входят белки, жиры, углеводы (в основном в виде различных сахаров), минеральные вещества, широкий комплекс витаминов и некоторые другие соединения, имеющие большое значение в питании ребенка.

Растительные белки не представляют особенно высокой пищевой и биологической ценности, они содержат мало незаменимых аминокислот, значительно хуже, чем животные белки, усваиваются организмом. Большинство растительных продуктов включает небольшое количество белков (в пределах от 0,4 до 4—5%, чаще всего — 1—2%). Только бобовые растения относительно богаты белком.

Еще меньше в растительных продуктах содержится жира, количество которого, как правило, не превышает 0,5—0,6%. Многие растительные продукты вообще не имеют жира.

Углеводы в растительных продуктах представлены в основном простыми сахарами (глюкозой, фруктозой), в небольшом количестве сахарозой, а также крахмалом. Овощи содержат крахмала больше, чем фрукты и ягоды. Самым богатым носителем крахмала является картофель (15%), а из фруктов — бананы (2%).

Одним из достоинств овощей, фруктов, ягод и других растительных продуктов является наличие в них так называемых балластных веществ — не усвояемых организмом углеводов (пектиновых веществ и клетчатки), оказывающих благотворное влияние на процессы пищеварения.

Пектиновые вещества обладают обволакивающим действием. Попадая в пищеварительный тракт ребенка, они предохраняют слизистую оболочку желудка и кишечника от воздействия различных вредных веществ (токсинов, ядов и др.), поступающих извне или образующихся в кишечнике при заболеваниях, воспалительных процессах. Пектины, адсорбируя эти вещества, выводят их из организма, нормализуют микрофлору кишечника, снижают гнилостные процессы.

Клетчатка способствует нормальному продвижению пищи по желудочно-кишечному тракту, развитию полезной микрофлоры в кишечнике, выведению из организма холестерина, предупреждает возникновение запоров. Кроме того, она обеспечивает быстрое появление чувства насыщения, которое сохраняется длительное время, что предупреждает переедание и развитие ожирения. Однако при чрезмерном потреблении клетчатки, особенно если это бывает эпизодически, прохождение пищи через желудочно-кишечный тракт резко ускоряется и может возникнуть понос. Это нередко наблюдается в летний период при беспорядочном употреблении свежих фруктов, ягод, зелени, особенно у детей раннего возраста.

Важное значение овощей и фруктов в питании детей все же в первую очередь связано с содержанием в них ценнейшего комплекса минеральных веществ, особенно

микроэлементов, и витаминов. Фрукты и ягоды являются богатым источником железа, в котором растущий организм ребенка часто испытывает недостаток. При этом железо, содержащееся в растениях, усваивается организмом гораздо лучше, чем входящее в состав различных лекарственных препаратов. Из микроэлементов, находящихся во фруктах и овощах, особое значение придается меди, принимающей участие в кроветворении. К недостатку этого элемента очень чувствительны дети раннего возраста. Если они не получают другой пищи, кроме молока, содержание меди в котором незначительно, у них может развиться малокровие. Для предупреждения малокровия в рационы питания детей с конца первого месяца жизни вводят фруктовые и ягодные соки.

Овощи и фрукты являются естественными витаминоносителями. В них много каротина (провитамина А), особенно в растительных продуктах, окрашенных в красно-оранжевый цвет. Овощи и фрукты — также главный источник витамина С, потребность в котором в значительной степени покрывается за счет включения их в пищевой рацион ребенка.

Овощи, фрукты, ягоды и другие растительные продукты выполняют еще одну важную физиологическую роль в организме, оказывая влияние на состояние кислотно-щелочного равновесия. Изменение этого равновесия в сторону повышения кислотности или щелочности приводит к различным нарушениям в состоянии здоровья. Если ребенок питается преимущественно продуктами, в которых преобладают кислые вещества (мясо, рыба, хлеб, крупы, макаронные изделия), в его организме происходят сдвиги в сторону повышения кислотности и он становится восприимчивым к различным заболеваниям. Включение же в рацион питания достаточного количества овощей и фруктов способствует выравниванию кислотно-щелочного равновесия и созданию в детском организме определенного запаса щелочных минеральных веществ.

Продукты растительного происхождения, кроме того, содержат ряд полезных веществ, которые отсутствуют или имеются в незначительных количествах в продуктах животного происхождения: это разнообразные органические кислоты, эфирные масла, дубильные, ароматические, красящие вещества.

Органические кислоты активизируют деятельность пищеварительного аппарата, усиливают выделение пищеварительных соков, улучшают двигательную функцию кишечника. Яблочная и лимонная кислоты оказывают благоприятное действие на обмен жиров, способствуют снижению уровня холестерина и общих жиров в крови и внутренних органах. Дубильные вещества, содержащиеся в большом количестве в некоторых ягодах, придают им характерный терпкий и вяжущий вкус. Попадая в кишечник, они оказывают противовоспалительное действие и замедляют его двигательную активность, на чем основано применение богатых дубильными веществами продуктов в питании детей, страдающих кишечными заболеваниями.

Эфирные масла придают овощам и фруктам своеобразный вкус и запах, возбуждают аппетит, усиливают выделение пищеварительных соков. Наряду с красящими веществами эфирные масла влияют на окраску, вкус и цвет различных блюд, приготовленных из овощей и фруктов, что придает им привлекательный вид и возбуждает аппетит.

В ряде овощей и фруктов, особенно в зелени (огородной и дикорастущей), содержатся вещества, обладающие бактерицидными свойствами,— фитонциды. Выделение фитонцидов усиливается при измельчении продуктов, особенно при тщательном их пережевывании, что благотворно сказывается на состоянии ротовой полости. Богатые фи-

тонциями продукты используют и с целью профилактики сезонных респираторных заболеваний, особенно в период их сезонного распространения.

И, наконец, овощи и фрукты являются источником воды. Потребление достаточного количества этих продуктов обеспечивает организм необходимым количеством жидкости, снижает жажду, исключает излишнюю нагрузку простой водой.

Ниже приведена характеристика основных продуктов растительного происхождения, широко используемых в детском питании.

Картофель очень богат крахмалом, является ценным источником витаминов С, группы В, Р, каротина. В детском питании используют в виде картофельного пюре с первого полугодия жизни. Для детей более старшего возраста из него готовят салаты, первые и вторые блюда. Наиболее полезен молодой отварной картофель.

Морковь из всех корнеплодов отличается хорошим вкусом и высокой пищевой ценностью. Она — основной источник каротина, содержит все необходимые организму минеральные вещества. Морковный сок дают детям с первых месяцев жизни, позднее ее используют для приготовления пюре. Дети более старшего возраста могут употреблять ее в сыром виде.

Свекла богата углеводами, клетчаткой, органическими кислотами, минеральными веществами (особенно калием, кальцием, магнием, железом). Ее широко применяют для приготовления борщей, винегретов, украшения и подкрашивания разных блюд. Очень полезна детям тушеная свекла.

Репа, редька, редис содержат большое количество клетчатки, что обусловливает их плотную консистенцию. Имеющиеся в этих овощах эфирные масла придают им специфический вкус. Используют в основном в качестве закусок (детям раннего возраста — в натертом виде). Репа, более бедная клетчаткой, может включаться в состав овощных пюре.

[illegible] также богаты [illegible], поэтому часто [illegible] в [illegible] приправ. Корни этих [illegible], особенно петрушки, содержат много сахаров и [illegible], богаты минеральными веществами ([illegible], кальцием, железом). У петрушки и [illegible] в пищу используют зелень, очень богатую витамином С, каротином и железом.

Капустные овощи содержат большое количество сахаров (капуста кольраби — 7,[illegible] %) при относительно низком содержании крахмала, богаты солями калия, фосфора, железа (особенно цветная и брюссельская), витаминами. Капуста (в первую очередь белокочанная) широко используется в виде салатов (свежая и [illegible]), а также для приготовления первых и вторых блюд. В [illegible] питании это один из [illegible] источников витамина С, который [illegible] сохраняется не только [illegible], но и в квашеной капусте.

Лук, [illegible] отличаются [illegible] [illegible] фитонцидов, эфирных масел, придающих им сильный [illegible], богаты углеводами, по сравнению с другими овощами имеют меньше воды и больше азотистых веществ. Зеленый лук содержит достаточное количество витамина С и β-каротина. Используют лук и чеснок в основном в виде приправ. Детям более старшего возраста лук, особенно зеленый, можно давать в виде салата.

Салат, щавель, шпинат ценятся своими нежными сочными листьями, в которых присутствуют азотистые и минеральные вещества (кальций, железо, фосфор, йод), витамины группы В, β-каротин, витамин С. В детском питании [illegible] используют свежий салат.

Укроп, спаржу, ревень [illegible] применяют в качестве приправ, из ревеня готовят кисели и компоты. Укроп наиболее часто употребляют в пищу, значительно обогащая ее витамином С, содержание которого в листьях составляет 100 мг%. Укроп богат также железом и другими минеральными

веществами, много в нем эфирных масел.

Тыква богата сахарами (при низком содержании крахмала), имеет много β-каротина и таких микроэлементов, как медь и фтор. Съедобная часть тыквы отличается невысоким содержанием клетчатки и значительным содержанием воды, она мало раздражает желудок и кишечник, поэтому пюре из тыквы можно давать детям первого года жизни. Тыкву рекомендуется широко применять для приготовления вторых блюд (запеканки, каши, тушеные овощи). В связи с тем что тыква содержит мало кислот, из нее можно готовить цукаты, пастилу и другие кондитерские изделия.

Кабачки имеют в своем составе много солей калия, обладающих способностью выводить из организма воду. В пищу пригодны только молодые недозрелые плоды с плотной мякотью и мелкими семенами. Используют кабачки в основном для приготовления вторых блюд и закусок (икры).

Огурцы содержат большое количество воды (95—96%) и сравнительно богаты минеральными веществами, находящимися в наиболее оптимальном соотношении. Эти овощи способны оказывать разгрузочное действие на работу сердца, печени и почек. Как свежие, так и консервированные (соленые) огурцы являются сильными возбудителями секреции желудочного сока, способствуют лучшему усвоению пищи.

Патиссоны отличаются от огурцов меньшим содержанием воды, более богатым набором минеральных веществ и витаминов (особенно витамина С). Как и огурцы, их употребляют в пищу в виде салатов (чаще в консервированном виде).

Арбуз характеризуется высоким содержанием легкоусвояемых сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы), содержит каротин, витамины группы В, минеральные вещества (особенно много магния). В нем относительно мало клетчатки, но достаточно пектиновых веществ и органических кислот. Арбуз содержит много воды, обладает мочегонным действием. Используют в основном как сладкое блюдо, а также для приготовления кондитерских изделий (варенья, цукатов).

Дыня содержит значительное количество углеводов (более 9%), различные минеральные вещества, витамины (в большем количестве, чем арбуз), фолиевую кислоту, принимающую участие в кроветворении. В детском питании применяют в качестве сладкого блюда.

Томаты (помидоры) обладают прекрасными вкусовыми качествами, богаты калием, железом, медью, витамином С, β-каротином, содержат много органических кислот, пектиновых веществ, относительно мало клетчатки. Все это позволяет широко использовать томаты в детском питании (как в свежем виде, так и для приготовления блюд). Очень полезен детям томатный сок, который можно давать с первых месяцев жизни.

Баклажаны содержат довольно много сахаров, клетчатки, пектиновых веществ. Они являются хорошим источником калия. Используют баклажаны в пищу в недозрелом виде (печеные, жареные, тушеные).

Перец сладкий очень богат аскорбиновой кислотой и β-каротином, особенно высоко их содержание в красном сладком перце (витамина С — 250 мг %, β-каротина — 2 мг %). Перец содержит также много витаминов группы В, калия, сахаров. В детском питании используют как в натуральном виде (в салатах), так и для приготовления блюд.

Бобы, фасоль, зеленый горошек более других овощей богаты растительными белками. В бобах содержание белка доходит до 6 % (зеленый горошек содержит 5 % белка, фасоль — 3 %). В них также много крахмала (до 6,5—6,8 %), витаминов группы В, каротина. В зеленом горошке довольно много аскорбиновой кислоты, фосфора. Бобы богаты железом, фасоль —

железом, калием и кальцием. Бобовые овощи используют в недозрелом виде (зрелые бобы, фасоль и горох относятся к зерновым продуктам), их применяют в салатах, а также для приготовления различных блюд.

Яблоки — самые распространенные в нашей стране фрукты — отличаются высоким содержанием сахаров, яблочной кислоты, пектина и железа. Содержание крахмала и клетчатки в них невысокое. Существует очень много сортов яблок, которые различаются вкусовыми и ароматическими свойствами, консистенцией, уровнем содержания отдельных пищевых веществ. Наиболее богаты витаминами и железом кислые сорта яблок, особенно Антоновка. В детском питании яблоки в основном применяют в свежем виде, а также в различных кулинарных изделиях (пирогах, оладьях, запеканках). Яблоки очень хорошо добавлять в различные каши («розовые»), в салаты. Из яблок готовят широкий ассортимент кондитерских изделий (варенье, джем, повидло и пр.).

Груши по содержанию и составу сахаров близки к яблокам, однако пищевая ценность груш ниже, чем яблок: в них меньше солей калия и витаминов, особенно витамина С (в среднем 5 мг% против 16,5 мг% в яблоках).

Айва отличается сильным терпким вкусом, что связано с большим содержанием дубильных веществ, обладающих вяжущим действием. Это свойство айвы учитывают при лечении воспалительных заболеваний кишечника (готовят слизистые отвары). Айва богата железом, содержит достаточно витамина С и β-каротина. В детском питании айву можно использовать для приготовления компотов, варенья, джема. В натуральном виде ее не употребляют из-за специфического вкуса. Айва может долго храниться (обычно после сбора плодов она дозревает в течение нескольких месяцев), что позволяет включать ее в рацион

питании ребенка в зимнее и весеннее время.

Слива, вишня, черешня, алыча, абрикосы, персики содержат довольно много сахаров, минеральных веществ, органических кислот, богаты пектиновыми веществами. Абрикосы и персики отличаются наиболее высоким содержанием калия, богаты β-каротином. В алыче много железа. Высоким содержанием железа отличаются также рябина, кизил, терн, хурма. Большинство указанных плодов желательно давать детям в натуральном виде, так как тепловая обработка значительно снижает их пищевую ценность. Особенно кислые плоды применяют для приготовления компотов, варенья, джема, повидла.

Апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты содержат сахара, широкий набор минеральных веществ, витаминов. В них много органических кислот и эфирных масел, придающих плодам специфический вкус и запах. Они также богаты пектиновыми веществами. Больше всего сахаров находится в апельсинах и мандаринах, что наряду с прекрасным вкусом делает их одним из любимых лакомств для детей всех возрастов. Вместе с тем следует отметить, что все цитрусовые обладают сильно выраженными аллергенными свойствами и поэтому вводить их в рацион питания детей, особенно раннего возраста, следует с большой осторожностью.

Гранаты богаты сахарами, железом, фолиевой кислотой. В них много органических кислот и дубильных веществ, придающих плодам кислый и терпкий вкус. Гранатовый сок имеет высокие целебные свойства. Однако маленьким детям гранаты дают редко, в основном в виде сока.

Бананы по сравнению с другими плодами содержат максимальное количество белков (1,5%) и сахаров (19%), а также крахмала (2%). Они очень богаты калием. Низкое содержание растительных волокон и органических ки

лот (при высокой пищевой ценности) позволяет широко использовать бананы в питании детей, начиная с первых месяцев жизни.

Ананасы содержат много сахаров (11,5 %) и калия (321 мг%), довольно богаты витамином С, содержат мало растительных волокон.

Черная смородина — одна из наиболее богатых витамином С ягод (200 мг%). В ней достаточно высокое содержание калия (350 мг%) и железа (1,3 мг%). Черная смородина богата сахарами, органическими кислотами, пектиновыми веществами. Отличительной особенностью черной смородины является отсутствие содержания фермента аскорбиназы, разрушающей аскорбиновую кислоту, что приводит к значительному снижению витаминной ценности плодов в процессе их хранения. В то же время в черной смородине и в продуктах ее переработки витамин С сохраняется значительно лучше. В детском питании черную смородину используют как в натуральном виде, так и для приготовления компотов, соков, кондитерских изделий.

Красная и белая смородина по своему химическому составу мало отличается от черной, однако содержание витамина С в этих ягодах намного ниже (в красной — 25 мг%, в белой —40 мг%). Они также менее богаты железом и калием.

Крыжовник содержит много сахаров (9,1 %), калия (260 мг%), а также богат растительными волокнами, органическими кислотами и пектиновыми веществами; последние позволяют получать из него хорошее желе и повидло.

Земляника, клубника, малина (садовые) богаты сахарами, содержат много клетчатки, достаточное количество витамина С. В питании детей их используют в основном в натуральном виде, а также для приготовления компотов, киселей, кондитерских изделий. Однако следует учитывать, что эти ягоды обладают аллергенным действием.

Виноград особенно богат сахарами (15%), в первую очередь глюкозой и фруктозой, а также калием. В его ягодах относительно мало каротина. Виноград не рекомендуется детям раннего возраста, так как питательная ценность его невелика, а высокое содержание сахаров значительно перегружает рацион ребенка углеводами. Кроме того, виноград нередко вызывает усиление бродильных процессов в кишечнике. В меню для детей более старшего возраста виноград можно включать в качестве сладкого блюда.

Черника, голубика, брусника, морошка, клюква — дикорастущие ягоды, отличающиеся большим количеством органических кислот, придающих им кислый вкус. Высокую ценность представляют органические кислоты, содержащиеся в бруснике и клюкве, в частности бензойная кислота, обладающая антимикробным действием. Наличие этой кислоты предохраняет ягоды от порчи, в связи с чем они могут храниться длительное время. Черника очень богата железом (7 мг%), содержит также много дубильных веществ. Морошка — ценный источник β-каротина (7,9 мг%). Все дикорастущие ягоды применяют в натуральном виде, а также для приготовления киселей, компотов, напитков, кондитерских изделий.

Облепиха представляет в детском питании значительный интерес в связи с очень высоким содержанием витамина С (200 мг%). Она также богата β-каротином. От других ягод облепиха отличается большим содержанием жира (2,5%), обладающим ценными лечебными свойствами. Из облепихи готовят сок, варенье, повидло. Из этой ягоды можно приготовить пюре с добавлением сахара (взбить в миксере с целью достаточного измельчения косточек). Такое пюре очень хорошо хранится, практически не теряя своих пищевых качеств и биологической ценности.

Шиповник (свежий) является богатейшим носителем витамина C (650 мг%), железа (11,5 мг%) и β-каротина (2,6 мг%). Шиповник в основном используют для приготовления витаминных отваров, но из него с успехом можно готовить кисели, компоты (с добавлением других ягод). Настой шиповника с небольшим количеством сахара рекомендуется давать детям любого возраста в качестве питья, особенно в зимне-весеннее время, когда большинство продуктов практически не содержат витамина C.

Грибы занимают особое место среди пищевых продуктов растительного происхождения. Они характеризуются высоким содержанием белков, в состав которых входят все незаменимые аминокислоты, в том числе в больших количествах лизин и триптофан. Наиболее богаты белком шампиньоны (4,3%) и белые грибы (3,7%). В грибах сравнительно много ценного жира с высоким содержанием свободных жирных кислот. Наиболее богаты жиром белые грибы (1,7%). Количество углеводов в грибах невелико (не более 1,5%), представлены они в основном сахарами. Клетчатки в грибах немного. Грибы отличаются большим разнообразием ароматических веществ, ферментов, небелковых азотистых веществ, что обусловливает их особый вкус и аромат. Очень широк минеральный состав грибов, особенно много в них калия. Грибы богаты витаминами группы B, некоторые виды содержат достаточное количество витамина C (лисички, белые).

Особую питательную ценность представляют сушеные грибы, содержание белка в них доходит до 20—35%, калия — до 4000—4500 мг%, фосфора — до 600—1700 мг%. В сушеных белых грибах хорошо сохраняется витамин C (150 мг%). Свежие, сушеные, маринованные грибы можно применять в питании детей в качестве закусок, первых, вторых блюд, а также как добавки к различным мясным, овощным и другим блюдам. Однако использование грибов требует большой осторожности, так как среди них есть ядовитые. Особенно опасна бледная поганка, которая даже в крайне малом количестве вызывает тяжелое отравление. Надо помнить, что и съедобные грибы становятся ядовитыми, если их собирать перезрелыми или долго хранить без переработки. При консервировании грибов необходимо строго соблюдать правила их обработки и приготовления, в противном случае также может возникнуть опасность отравления. Запрещено использовать грибы в питании детей, [illegible] в организованных детских коллективах.

Орехи отличаются высокой пищевой ценностью. Ядра орехов содержат до 15—25% белка, свыше 50% жира, они очень богаты минеральными веществами (калием, фосфором, магнием, железом), содержат много витамина PP. Орехи в детском питании используют в виде добавок в салаты, запеканки, кондитерские изделия. Некоторые виды орехов могут вызывать аллергические проявления, поэтому давать их в больших количествах детям раннего возраста не рекомендуется.

Овощные и фруктовые консервы широко используют в детском питании, особенно в зимне-весенний период. Многие консервы, выпускаемые пищевой промышленностью, обладают высокими вкусовыми качествами и достаточной пищевой ценностью и могут применяться при приготовлении многих блюд наряду со свежими продуктами.

Из овощных консервов наибольшее распространение получили консервированные огурцы, томаты, капуста, зеленый горошек, баклажаны, кабачки, сладкий перец, стручковая фасоль и т. д. Они применяются в качестве закусок, салатов, а также для приготовления первых и вторых блюд. Отличной приправой служат томат-пюре и томат-паста, соус томатный, яблочный и др. При отсутствии свежих овощей в питании ребенка могут быть исполь

ваны такие консервы, как морковь натуральная, свекла натуральная, реже — различные заправки (для борща, рассольника) или готовые борщи, рассольники, солянки. Последние не рекомендуются детям раннего возраста, так как содержат различные специи. Им лучше давать специальные детские плодоовощные консервы и соки.

Как правило, выпускаемые в промышленных условиях консервы, сохраняя в достаточной степени белковый, жировой, углеводный и минеральный состав сырья, более бедны витаминами, которые разрушаются в процессе переработки продуктов.

То же можно сказать о консервированных фруктах и ягодах. Из этих продуктов готовят такие консервы, как соки, компоты, фрукты и ягоды в сиропе, различные варенья, джемы, повидло. Если содержание углеводов и минеральных веществ в процессе консервирования и последующего хранения меняется мало, то витаминный состав претерпевает значительные изменения. Особенно заметно снижается содержание витамина С. Так, при получении соков потери витамина составляют от 20 до 70%, при изготовлении варенья, джема, когда фрукты подвергаются длительной термической обработке,— до 80—90%. В настоящее время при производстве некоторых консервов детского питания в качестве консерванта добавляют аскорбиновую кислоту, что значительно повышает их пищевую ценность.

Сушеные овощи и фрукты наряду с консервированными могут с успехом использоваться при приготовлении различных блюд для детей. Из сушеных овощей (картофеля, моркови, петрушки и др.) в основном готовят супы. Более широкое применение получили сушеные фрукты (изюм, чернослив, курага, урюк, яблоки, груши, финики, инжир). Их используют для приготовления компотов, а также в качестве добавок в различные блюда (супы, каши, запеканки, тушеные овощи, мясо и пр.). Пищевая ценность блюд с добавлением сухих фруктов значительно увеличивается, так как многие сухофрукты отличаются высоким содержанием минеральных веществ.

Так, урюк, курага содержат в 100 г от 1700 до 2000 мг калия, 150—200 мг фосфора, около 100 мг магния, более 3 мг железа. Изюм (сушеный виноград) также богат калием (680 мг в 100 г), фосфором (130 мг в 100 г), железом (3 мг в 100 г). Очень богаты железом сухие яблоки (6 мг в 100 г). Сухие груши содержат много калия и кальция. Финики и инжир богаты железом. Однако витаминов сушеные фрукты содержат мало. В сушеном винограде витамин С вообще отсутствует, в сушеных яблоках его содержится всего 2 мг%, несколько больше в кураге и урюке —4 мг%, в черносливе —3 мг%. При варке компотов происходят дальнейшие потери витаминов, поэтому для повышения пищевой ценности этого блюда желательно добавлять аскорбиновую кислоту, что широко практикуется во всех детских лечебно-профилактических и учебно-воспитательных учреждениях. В домашних условиях компот можно готовить более концентрированным и разводить отваром шиповника.

Замороженные овощи и фрукты (ягоды) по своей пищевой и биологической ценности превосходят сушеные. При современной технологии замораживания овощи и плоды полностью сохраняют вкусовые и питательные свойства, все витамины и другие пищевые вещества. В настоящее время замораживают многие овощи, фрукты и ягоды: зеленый горошек, цветную капусту, стручковую фасоль, морковь, петрушку, дыню, сливу, вишню, малину, землянику, черную и красную смородину, клюкву.

Замороженные овощи и фрукты используют для приготовления блюд. При этом их не следует размораживать, надо только обмыть проточной водой и сразу опустить в кипящую воду, тогда потери витаминов будут минимальными.

КРУПЫ, МУКА, ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ — ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ УГЛЕВОДОВ — ГЛАВНЫХ ИСТОЧНИКОВ ЭНЕРГИИ

Крупяные и мучные продукты, а также кондитерские изделия (включая сахар) широко применяют в питании детей. За счет этих продуктов покрывается более 50% энергии, получаемой взрослым с пищей. У детей этот показатель несколько ниже в зависимости от возраста (если школьники за счет указанных продуктов получают также около 50% калорий, то дети дошкольного возраста — примерно 40%, раннего возраста — около 30%).

Крупы являются важным источником растительных белков и углеводов, последние представлены в основном крахмалом. Кроме того, в крупах содержится довольно много минеральных веществ и витаминов группы В. Вырабатывают крупы из разных зерновых культур. Пищевая ценность круп зависит от химического состава зерна и технологии его обработки.

Так, наибольшей питательной ценностью обладает *гречневая крупа*, которая богата хорошо усвояемыми растительными белками, жирами, крахмалом, содержит много калия, фосфора, магния и особенно железа (6,7 мг%), витаминов группы В. Гречневая крупа выпускается в виде ядрицы (очищенные от оболочек целые зерна гречихи) и продела (дробленые зерна). По содержанию пищевых веществ ядрица превосходит продел, хотя усваивается дробленая крупа легче.

На втором месте по пищевой ценности стоят крупы, вырабатываемые из овса: овсяная крупа (цельная и дробленая), овсяные хлопья и толокно.

Овсяная крупа богата растительным белком, содержащим многие незаменимые аминокислоты, жиром (самое высокое содержание жира по сравнению с другими крупами — 6,2%), такими минеральными веществами, как калий, фосфор, [illegible], кальций, железо, медь, [illegible], цинк. В ней достаточно [illegible] содержание витаминов группы В и витамина Е. Хлопья «Геркулес» и толокно, подвергнутые специальной обработке в процессе их [illegible] (пропаривания, высушивания и измельчения), усваиваются [illegible] лучше, чем овсяная крупа.

Рис по сравнению с другими крупами наиболее богат крахмалом, но содержит меньше белка, жира, минеральных веществ и витаминов. Он очень легко переваривается и усваивается организмом из-за низкого содержания клетчатки, что дает возможность использовать этот продукт при заболеваниях кишечника.

Из пшеницы вырабатывают *манную крупу*, также относящуюся к легкоусвояемым и высококалорийным продуктам. Она содержит много крахмала при низком содержании клетчатки. В ее состав входят витамины группы В, ряд минеральных веществ — калий, фосфор, железо, кобальт, марганец, цинк, фтор. Из пшеницы вырабатывают также крупы «Полтавская» и «Артек», которые по сравнению с манной крупой содержат значительно больше фосфора, железа, витаминов группы В. Эти крупы, как более грубые, рекомендуются для питания детей дошкольного и школьного возраста.

Пшенная крупа, получаемая из проса, по своим питательным свойствам уступает другим крупам. Зерно содержит меньше минеральных веществ, а аминокислотный состав белка пшена беднее. Из-за относительно трудной переваримости пшено также рекомен-

[illegible] детям более старшего возраста.

Кукурузные крупы богаты крахмалом, минеральными веществами, витамином Е. Они требуют длительной варки, однако хорошо разваренные легко усваиваются организмом. Из кукурузы вырабатывают кукурузные хлопья — высококалорийный, легкоусвояемый продукт высокой биологической ценности; они не нуждаются в дополнительной обработке.

Перловую и ячневую крупу вырабатывают из зерен ячменя. Они отличаются высоким содержанием крахмала, а также фосфора, калия и железа. Эти крупы относятся к трудноусвояемым и в питании детей раннего возраста, как правило, не используются.

В последние годы промышленностью освоен выпуск специальных *круп повышенной биологической ценности,* которые представляют собой продукты из различного крупяного сырья, обогащенного сухим обезжиренным молоком, яичным порошком и др. По сравнению с обычными крупами обогащенные крупы содержат повышенное количество белков более полноценного состава, минеральных веществ, витаминов. К обогащенным крупам относятся «Пионерская», «Спортивная», «Здоровье», «Сильная», «Флотская». Эти крупы очень полезны и с успехом могут использоваться в питании детей.

Бобовые (фасоль, горох, бобы, нут, маш, чечевица) содержат особенно много растительного белка (от 20 до 25%), а также минеральных веществ (калия — от 600 до 1100 мг%, железа — 6—8 мг%). Бобовые богаты витаминами группы В. Однако из-за наличия в этих продуктах грубой оболочки усвоение пищевых веществ из них затруднено, поэтому употребление бобовых в питании детей раннего возраста ограничено.

Крупы являются повседневным продуктом детского питания (из них готовят супы, каши, запеканки, гарниры и пр.). Учитывая, что почти все они содержат много фосфора и недостаточно кальция, крайне необходимого для растущего организма, кулинарные изделия из круп рекомендуется сочетать с молоком и молочными продуктами, содержание кальция в которых достаточно высоко. Благодаря этому не только компенсируется недостаток кальция в крупах, но и повышается полноценность белков рациона. Вместе с тем для детей более старшего возраста нередко блюда из круп готовят без добавления молока (рассыпчатые каши и др.).

Макаронные изделия вырабатывают из пшеничной муки высшего и I сорта. По сравнению с крупами [illegible] обладают меньшей [illegible] ценностью, содержат [illegible] крахмала и мало клетчатки. [illegible] промышленность производит [illegible] виды макаронных [illegible] обогащенные цельным или [illegible] сухим молоком, молочными [illegible], яичным порошком, [illegible] (яичные, молочные, [illegible]» и др.). Для самых [illegible] детей выпускается [illegible] крупка, обогащенная молочным белком, витаминами и препаратом железа. Этот продукт можно использовать для приготовления молочных каш и супов.

Мука разных сортов отличается по пищевой ценности и содержанию биологически ценных веществ. При этом большей биологической ценностью отличаются менее очищенные сорта муки, так как в них содержится больше белка, жира, минеральных веществ и витаминов, частично удаляемых при очистке оболочек зерна. Так, содержание белка в *пшеничной муке* высшего сорта составляет 10,3%, в муке II сорта — 11,7%, жира — соответственно 1,1 и 1,8%. Содержание фосфора, калия и кальция в муке II сорта в 2 раза выше, чем в муке высшего сорта, магния — в 4 раза, железа и витаминов группы В — в 3 раза. Еще более высока пищевая ценность муки пшеничной обойной, очень богатой минеральными веществами и витаминами. Большой пищевой ценностью об-

ладает *ржаная мука*, особенно обойная и обдирная. Муку в детском питании применяют как для приготовления блюд (блины, оладьи, вареники, клецки, выпечка), так и в качестве основного компонента различных соусов, подлив, заправок и пр. Мука, приготовленная из различных круп (гречневой, овсяной, кукурузной и др.), широко используется для питания детей раннего возраста в виде каш и молочных смесей. *Картофельная мука* (крахмал) необходима для приготовления многих сладких блюд (кисели, кремы, [illegible]), печенья и пр.), соусов, подлив.

Хлеб очень широко используется в питании различных слоев населения, в том числе и детского. Это — высококалорийный продукт, содержащий большинство необходимых человеку пищевых веществ.

Хлеб богат растительными белками. Белки хлеба составляют примерно 2/3 всех растительных белков, потребляемых человеком. Количество белка в разных сортах хлеба колеблется от 4,7—5,6 % в ржаном до 7,6—9,1 % в пшеничном. Белки ржаного хлеба более ценны, так как содержат значительное количество важной незаменимой аминокислоты — лизина. Жиры хлеба, составляющие 1—1,3 % его массы, богаты полиненасыщенными жирными кислотами.

Главной составной частью хлеба являются углеводы (в основном крахмал), количество которых достигает 35—50 %. В различных сортах хлеба (в зависимости от сорта муки) содержится различное количество клетчатки. В ржаном хлебе ее содержание в среднем составляет 1,1 %, в пшеничном — от 1,3 (из обойной муки) до 0,1 % (из муки высшего сорта). От количества клетчатки во многом зависит усвояемость пищевых веществ хлеба. Так, усвояемость белка ржаного хлеба в среднем равна 74 %, а высших сортов пшеничного —86 %, усвояемость углеводов соответственно 93 и 96 %. С учетом этого детям раннего возраста преимущественно рекомендуется пшеничный хлеб, а склонным к полноте — ржаной или пшеничный из обойной муки или цельных (неочищенных, а только размолотых) зерен.

Хлеб — ценный источник витаминов группы В, которых особенно много содержится в хлебе из муки грубого помола.

В хлебе представлено много минеральных веществ — калия, фосфора, магния, кальция, железа, марганца, цинка. По содержанию минеральных веществ более ценятся сорта хлеба из муки грубого помола. Однако хлеб относительно беден кальцием, поэтому в детском питании полезно сочетать хлеб с молоком, кефиром и другими молочными продуктами.

Хлебобулочные изделия в основном вырабатывают из муки высших сортов, в состав их входят молоко, яйца, сахар, масло, а иногда и другие добавки — изюм, орехи, ванилин, поэтому они отличаются высокой калорийностью. Учитывая повышенные количества жира (до 10—15 %) и углеводов (до 20—23 %) во многих сдобных изделиях, не следует чрезмерно увлекаться ими, так как избыточное употребление такой пищи может привести к развитию ожирения. Более полезны для детского питания обогащенные молочным белком булочки «Октябренок», «Колобок», которые вырабатывают из пшеничной муки I и II сорта с добавлением сухого обезжиренного молока, растительного масла и соевой муки, содержащей повышенное количество железа.

К хлебобулочным изделиям относятся также баранки, сушки, сухари, вырабатываемые из муки различных сортов с применением в качестве добавок молочной сыворотки, яичного порошка, сахара и др. Эти продукты в детском питании также следует использовать в ограниченном количестве (на полдник, с молоком, кефиром).

Сахар представляет собой чистый углевод высокой энергетической ценности (362 ккал в 100 г). Сахар

называют носителем «пустых» калорий, так как этот продукт практически не содержит ни минеральных веществ, ни витаминов. Используют сахар только при приготовлении пищи для обогащения ее углеводами и улучшения вкусовых качеств. Детям сахар следует давать в строго определенных количествах (в зависимости от возраста и массы тела ребенка, состояния его здоровья, а также от физической и умственной нагрузки). Избыточное потребление сахара может привести к развитию ожирения и другим нарушениям в состоянии здоровья.

Кондитерские изделия также относятся к высококалорийным продуктам, которые к тому же часто не представляют высокой пищевой и особенно биологической ценности. Из кондитерских изделий в детском питании наиболее часто используют карамельные конфеты, которые примерно на 80% состоят из сахара и на 10% из крахмала. Белков, жиров, минеральных веществ и витаминов в них практически нет. Калорийность их составляет около 350—360 ккал на 100 г. Шоколадные конфеты содержат несколько меньше углеводов (50—70%). В них имеются белки (от 1,5 до 6—7%), довольно много жиров (в отдельных сортах — до 40%), некоторое количество минеральных веществ (в основном калия и фосфора) и немного витаминов (в основном витамин PP — 0,2—0,5 мг%). Шоколадные конфеты отличаются высокой калорийностью (до 500 ккал и более на 100 г). Учитывая эти особенности, шоколадные конфеты и чистый шоколад могут употребляться детьми в ограниченном количестве и при особых условиях (например, школьниками во время походов как удобный концентрат калорий). Однако шоколад и какао, входящие в состав этих изделий, обладают высоким аллергенным потенциалом, поэтому шоколадные конфеты не рекомендуются детям раннего возраста, а старшим их можно давать с учетом индивидуальной переносимости.

В качестве лакомств детям любого возраста можно рекомендовать такие кондитерские изделия, как мармелад, зефир, пастила, а также различные варенья, повидло, джемы. Эти продукты дают после основного приема пищи и в небольших количествах. С этой же целью можно использовать мед, который является продуктом высокой биологической ценности, так как обладает заметным антимикробным действием, содержит такие микроэлементы, как фтор и йод, а также некоторое количество железа. Однако мед в ряде случаев оказывает аллергенное действие, поэтому давать его детям надо с учетом переносимости.

Мучные кондитерские изделия *(печенье, торты, пирожные)* содержат много углеводов и жиров, относительно бедны витаминами и минеральными веществами. В детском питании преимущественно используют нежирные сорта печенья, галеты, крекеры, фруктовые вафли, пряники, хотя и их количество не должно быть избыточным. Пирожные и торты, особенно с жирными кремами, детям раннего возраста не рекомендуются. Для детей более старшего возраста количество их также следует ограничивать во избежание развития ожирения.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

В настоящее время различные отрасли пищевой промышленности выпускают широкий ассортимент специализированных продуктов для детского и диетического питания. Они рассчитаны в основном на детей самого раннего возраста и детей, страдающих некоторыми заболеваниями и нуждающихся в специально подобранной диете с учетом физиологических особенностей и возможностей их пищеварительного аппарата. Для правильной организации питания этих детей часто требуется специальная обработка продуктов, их особые сочетания, специфический состав пищевых ингредиентов. Достичь этого за счет использования обычных продуктов питания не всегда удается. Промышленное производство специализированных продуктов может обеспечить разнообразный ассортимент, требуемый состав пищевых компонентов, высокие гигиенические качества и многие другие требования, предъявляемые к продуктам для питания детей. Использование таких продуктов значительно облегчает труд женщин-матерей и работников детских учреждений по приготовлению пищи. В ряде случаев специализированные продукты для детского и диетического питания целесообразно давать здоровым детям более старшего возраста.

Специализированные продукты для детского и диетического питания делятся на шесть основных групп: это — детские адаптированные молочные смеси, или, как их называют, заменители грудного молока, предназначенные для смешанного и искусственного вскармливания детей первого года жизни; жидкие и пастообразные молочные продукты для детей раннего возраста; детские плодоовощные консервы (соки, пюре, супы-пюре); детские специализированные консервы на основе мяса, птицы, рыбы; сухие молочные каши и плодоовощные смеси; специализированные лечебные продукты. Кроме того, выпускаются еще специальные биологически активные и другие пищевые добавки, используемые для обогащения детского и диетического питания.

Адаптированные молочные смеси (сухие и жидкие) приближены по содержанию основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов) к составу женского молока. Готовят их на основе высококачественного коровьего молока, белок которого в процессе приготовления смеси подвергается специальной обработке, что значительно повышает его усвояемость. Общее количество белка в этих продуктах снижается до 1,6—2,1 %. Жир коровьего молока частично заменяется растительными маслами для повышения содержания незаменимых полиненасыщенных жирных кислот до уровня содержания их в женском молоке. Смеси обогащаются углеводами, количество которых также доводится до уровня женского молока (7—7,5 %). При этом в одни смеси добавляется сахароза, в другие — лактоза, декстрин-мальтоза, способствующая развитию в кишечнике ребенка полезной микрофлоры, в третьи — мука из различных круп. Продукты обогащаются витаминами и микроэлементами в соответствии с нормами потребности в них детей первого года жизни. Более современные адаптированные смеси, особенно предназначенные для вскармливания новорожденных и недоношенных детей, обогащаются так называемыми защитными факторами — лизоцимом, бифидобактериями и др.

К *сухим адаптированным молочным смесям* относятся смеси «Ма

...ютка», «Малыш» (первые отечественные заменители грудного молока), «Детолакт», «Виталакт», «Ладушка», «Аистенок» (для детей от рождения до первого месяца жизни), «Новолакт I» (для детей первых трех-четырех месяцев), «Новолакт II» (для детей с 4 месяцев до года), «Новолакт ММ» (для недоношенных детей). Кроме отечественных смесей в продажу поступают некоторые импортные адаптированные сухие молочные смеси — «Симилак», «Роболакт», «Линолак», «Пилтти» и др.

Способ приготовления сухой смеси достаточно прост. Указанное на этикетке количество смеси разводят в теплой кипяченой воде и при постоянном помешивании доводят до кипения (последние отечественные смеси и большинство импортных используются без кипячения).

Жидкие адаптированные молочные смеси (стерилизованная смесь «Малютка», ацидофильная смесь «Малютка», жидкий «Виталакт ДМ», кисломолочный «Виталакт», «Балбобек», «Бифилин», «Бифилакт» молочный и др.) выпускаются как на молочных кухнях системы здравоохранения, так и в специальных цехах детского питания молочных заводов. Среди этих продуктов особой биологической ценностью обладают молочнокислые смеси, которые, кроме оптимального химического состава, содержат еще чистые культуры ацидофильной палочки, бифидобактерий и других молочнокислых бактерий, обладающие антагонистической активностью по отношению к патогенным и условно-патогенным микроорганизмам и тем самым оказывающие защитное действие.

Жидкие и пастообразные молочные продукты для детей раннего возраста также выпускаются на молочных кухнях и в цехах детского питания.

К ним относятся такие молочные продукты, как *молоко стерилизованное; молоко стерилизованное, обогащенное витаминами; кефир детский; биолакт; биолакт обогащенный; ацидофилин; мац-нарине; «Балдырган»; творог детский; ацидофильная паста детская* и др.

Все эти продукты получают на основе высококачественного цельного коровьего молока, подвергнутого гомогенизации и стерилизации по щадящей технологии.

Кисломолочные продукты готовят с использованием специально подобранных заквасок, некоторые обогащают углеводами, витаминами, минеральными веществами (биолакт обогащенный, «Балдырган»), а также растительным маслом, яичным желтком, лизоцимом («Балбобек»), что значительно повышает их биологическую ценность.

Детский творог производят как кислотным (с использованием кефирной, ацидофильной, ацидофильно-[illegible] заквасок), так и пресным (с использованием раствора [illegible] или молочнокислого [illegible]). В пресном твороге значительная часть сывороточных белков, наиболее полезных для детей раннего возраста, не теряется вместе с сывороткой, а остается в творожном сгустке, в результате качество продукта значительно улучшается.

Жидкие и пастообразные молочные продукты вводят в рацион детей в основном со второго полугодия жизни (творог дают детям с 4 месяцев, а при показаниях и раньше). Они с успехом могут быть использованы в питании детей любого возраста, особенно в жаркое время года, когда кисломолочные продукты применяют для профилактики кишечных заболеваний.

Детские плодоовощные консервы вырабатывают предприятия консервной промышленности в специальных цехах по производству продуктов детского питания. Для их приготовления используют отборное сырье, поступающее из специально выделенных хозяйств. Вырабатывают плодоовощные консервы на современном технологическом оборудовании без применения каких-либо консервантов,

красителей, специй и других пищевых добавок (в качестве консерванта разрешается использовать только аскорбиновую кислоту).

[illegible] группу консервов для детского питания составляют разнообразные *фруктовые соки*. Соки с мякотью, изготовленные из яблок, слив, персиков, абрикосов, вишни и других плодов, хорошо сохраняют все естественные свойства плодов. Вырабатывают соки и без мякоти (осветленные), для их изготовления [illegible] виноград, [illegible] смородину и др. В [illegible] соки добавляют сахар, [illegible] также [illegible].

Наиболее [illegible] группу детских консервов [illegible] *во-[illegible]* [illegible] *ре*, [illegible] степень [illegible]. Для приготовления [illegible] ре используют [illegible] чернослив, абрикосы, [illegible] смородину, морковь [illegible]. Пюреобразные овощные консервы [illegible] из [illegible] (моркови, [illegible] горошка, [illegible] капусты, [illegible]). [illegible] ку, [illegible].

[illegible] соки, что и блюда, [illegible] вводят в [illegible] детей с [illegible] пюре — с 2 месяцев, овощные пюре — с 5 месяцев. Все эти продукты [illegible], и в питании детей более старшего возраста. Их можно давать во время любого приема пищи как самостоятельное блюдо или в виде добавок в кашу, овощные пюре, к запеканкам, овощным, мясным блюдам. Фруктовые пюре и соки очень хороши [illegible] блюда, они [illegible] кисели или компоты, [illegible] товленные из свежих фруктов и [illegible].

Детские консервы из мяса, птицы, рыбы готовят по специальной технологии, учитывающей особенности [illegible] детей раннего [illegible]. Эти консервы выпускаются [illegible] измельченными *[illegible]* (для детей [illegible] 7 [illegible] возраста), *пюреобразные* (для детей от 6 до 9 месяцев) и *крупноизмельченные* с [illegible] 2—3 мм (для детей старше 9 месяцев).

Для приготовления мясных консервов [illegible] мясо птицы и [illegible] крупного рогатого скота, [illegible] некоторые субпродукты ([illegible], языки). В некоторые консервы для улучшения [illegible] и [illegible] необходимого [illegible] состава вводят сливочное [illegible], растительное масло, [illegible] большое количество [illegible] жирных кислот, пресный диетический творог для [illegible] продукта кальцием. [illegible] мясные консервы [illegible] минимальных количествах [illegible] мясные консервы [illegible] (от 9 до 14%), [illegible] жира составляет 6—12%. В них содержится много [illegible], фосфора, а также хорошо [illegible] железо и витамины группы В.

[illegible] консервы дают детям в [illegible] блюда, добавляя в [illegible] пюре. Из консервов можно готовить [illegible], для чего их разводят [illegible], молоком или бульоном [illegible] 1:1.

[illegible] консервы из рыбы [illegible] те же свойства, что и [illegible]. В настоящее время их производство находится в стадии освоения.

Сухие молочные [illegible] и плодоовощные смеси представляют собой специально приготовленные для детского питания пищевые концентраты на основе молока, зерна, овощей и фруктов. Отечественная

[illegible] промышленность выпускает большой ассортимент молочных сухих каш для детей раннего возраста. Это *молочные смеси «Крепыш», «Здоровье», молочные каши из рисовой, гречневой, овсяной муки («Колосок», «Новинка», «Малышка», «Зернышко»), из манной крупы («Крупинка»)* и др. Они обладают высокой пищевой ценностью, так как обогащены витаминами и минеральными веществами, очень удобны для приготовления.

Особенно хороши для детского питания такие сухие плодоовощные смеси, как *«Бебимикс» и «Фрутолино»* (Югославия). «Бебимикс» представляет собой смесь овощных порошков, приготовленных из моркови, картофеля, шпината, зеленого горошка, томатов, с добавлением обезжиренного молока, пшеничной муки, растительного масла, солей железа, витамина С. «Фрутолино» содержит порошки из яблок, груш, бананов, апельсинов. Оба эти продукта отличаются особенно простым способом приготовления — сухой порошок разводят горячей кипяченой водой без дополнительной термической обработки.

Все сухие молочные каши и плодоовощные смеси используют в питании как детей первого года жизни, так и более старших.

Специализированные лечебные продукты — это продукты, предназначенные для питания детей с различными заболеваниями, а также детей, которые по виду своей патологии нуждаются в дополнительном введении каких-либо пищевых веществ или в исключении из рациона отдельных пищевых продуктов или компонентов с равноценной их заменой другими.

К ним относят *продукты для энтерального питания (энпиты)* со специально подобранным составом и соотношением пищевых веществ; *низколактозные продукты; продукты, приготовленные на основе гидролизатов белка и др.*

В настоящее время пищевая промышленность страны выпускает четыре вида энпитов: белковый, жировой, обезжиренный и противоанемический, два вида низколактозных продуктов: низколактозный продукт «Малютка» и низколактозное молоко, продукт «Фиталакт», приготовленный на основе гидролизата белков сои. Более подробная их характеристика дана в разделе, посвященном питанию детей при различных заболеваниях.

К специальным продуктам лечебного питания относится ряд *кисломолочных продуктов.* Широким спектром воздействия на организм больного ребенка обладают смеси «Бифацид» (смесь, приготовленная с использованием бифидобактерий), «Вита», «Угличский» (созданные на основе совместного применения лактобацилл и бифидобактерий), кисломолочный лактобактерин (готовится путем сквашивания молока сухим лактобактерином или специальной закваской), кисломолочный бифилакт (сквашенный лактобактерином и бифидумбактерином). Эти продукты используют при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сниженном аппетите, дисбактериозах, гипотрофии.

Особое место в числе лечебных продуктов, приготовленных на молочной основе, занимает *антацидный бифилакт,* обладающий способностью нормализовать микрофлору кишечника, повышать защитные свойства организма, понижать кислотность пищеварительных соков. Он готовится с использованием бифидобактерий, ацидофильной палочки с добавлением кукурузного крахмала и яичного порошка. Антацидный бифилакт дают детям любого возраста в том случае, когда организм ребенка не может компенсировать кислую реакцию кисломолочных продуктов, но нуждается в получении молочнокислых бактерий (при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, гастродуоденитах с повышенной кислотностью, для предупреждения язвообразования и др.).

Безбелковые продукты предназначены для питания детей с на-

рушениями аминокислотного обмена, хронической почечной недостаточностью, когда необходимо резкое ограничение белка естественных продуктов. Безбелковые продукты создаются на основе крахмала злаковых культур (пшеничного и кукурузного). К ним относятся безбелковый хлеб, печенье, макароны, вермишель, крупы (типа манной, рисовой и др.), муссы и др.

На Одесском специализированном заводе по производству детских консервов выпускают лечебные консервы для различных категорий больных, в частности консервы с широким набором овощей и фруктов с добавлением препаратов железа, обогащенных гематогеном и лечебными травами (для больных, страдающих малокровием, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, почек и др.).

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ОТДЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

С давних времен человек научился использовать различные продукты, преимущественно растительного происхождения, в лечебных целях. И в настоящее время, несмотря на наличие огромного количества синтетических лекарственных средств, большой популярностью пользуются естественные лекарства.

Зная целебные свойства пищевых продуктов, можно с успехом применять их для лечения детей с различными заболеваниями и отклонениями в состоянии здоровья.

Из продуктов животного происхождения выраженными лечебными свойствами обладает молоко и различные молочные продукты, которые очень легко усваиваются организмом, требуя при этом минимального количества пищеварительных соков.

Молоко не содержит экстрактивных веществ, снижает кислотность желудочного сока, что делает его применение полезным при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях желчного пузыря и печени. Благодаря наличию метионина, лецитина, фосфора оно отличается выраженным липотропным действием. Лецитин молока обладает также антимикробным действием. Молоко действует и как мочегонное средство.

Широкое применение в детском диетическом питании находят кисломолочные продукты. В процессе приготовления при молочнокислом брожении в них образуется природный антисептик — молочная кислота. Кислая среда способствует всасыванию кальция, железа, витамина D, улучшает переваривание и усвоение пищи вследствие повышения активности кишечных ферментов и усиления секреции желудочного сока. Молочная кислота нормализует перистальтику кишечника, участвует в расщеплении молочного белка — казеина, обладает бактериостатическим действием. Наличие в кисломолочных продуктах полезных микроорганизмов препятствует размножению гнилостных и патогенных микробов в кишечнике. Кисломолочные продукты с успехом применяют при таких заболеваниях, как кишечные инфекции, дисбактериоз, гастродуоденит, гипотрофия, анемия, рахит, воспаление легких и др. Особенно они показаны при заболеваниях органов пищеварения, сопровождающихся пониженной кислотностью, при пищевой аллергии, когда пресные молочные продукты плохо переносятся, а также при пониженном аппетите в результате перенесенных различных заболеваний и при длительном применении антибиотиков.

Ценным молочным продуктом диетического питания является творог. В твороге содержится большое количество кальция, калия, фосфора, что делает его важным продуктом для больных рахитом, остеомиелитом и другими заболеваниями, сопровождающимися нарушениями кальциевого и фосфорного обмена. Сыр также относится к высокобелковым продуктам, приготовленным, как и творог, на основе молока. Сыр показан в питании ослабленных детей, в период выздоровления после инфекционных заболеваний, операций и др.

В сливках и сметане содержится большое количество эмульгированного молочного жира. Эти продукты используют при заболеваниях гастродуоденальной системы.

Мясо и мясные продукты относятся к полноценным белковым продуктам.

Мясо содержит большое количество экстрактивных веществ, стимулирующих желудочную секрецию и усиливающих аппетит. Однако при ряде заболеваний требуется ограничение или исключение из питания экстрактивных веществ (язвенная болезнь, холецистит и др.). Это достигается специальной кулинарной обработкой мясных продуктов. В диетическом питании используется мясо конины, его дают детям, страдающим непереносимостью белков коровьего молока и говядины. Из субпродуктов в лечебном питании чаще всего используют печень, богатую железом, особенно для детей, страдающих анемией. Содержание в печени наряду с железом значительного количества меди способствует лучшей регенерации гемоглобина.

Из соединительной ткани животных и птиц вырабатывают желатин — продукт гидротермического распада коллагена. Свойство желатина набухать, растворяться в воде при нагревании и застывать в студнеобразную массу при охлаждении используется в лечебном питании для приготовления желе, киселей, муссов и других блюд, которые легко усваиваются и не возбуждают сильной секреции пищеварительных соков.

Рыба, как и мясо, богата белками животного происхождения, к тому же эти белки легче перевариваются и лучше усваиваются, чем белки мяса. Поэтому рыбу часто используют в диетическом питании, когда возникает необходимость щажения желудочно-кишечного тракта. Блюда из многих, особенно морских, рыб очень богаты микроэлементами, в том числе такими, как медь, недостаток которой приводит к нарушению обмена белков; хром, обеспечивающий нормальное течение обменных процессов, формирование костной ткани; ванадий, способствующий минерализации зубов; никель, нормализующий содержание гемоглобина, и др. В качестве носителей редких микроэлементов применяют и другие продукты моря — мидии, креветки, кальмары.

Свежая икра частиковых рыб обладает липотропным действием и может быть включена в диеты при заболеваниях печени и сердечно-сосудистой системы. Икра осетровых рыб содержит много железа (особенно паюсная), ее можно давать при анемии.

Выраженным целебным действием обладают и такие продукты моря, как водоросли — ламинария или морская капуста. В состав ламинарии входит большое количество витаминов (А, К, группы В). По содержанию минеральных веществ морские водоросли значительно превосходят все наземные растения. Так, ламинария очень богата хромом (в 4—5 раз больше, чем картофель и свекла), йодом. Морская капуста также богата белками, которые очень легко усваиваются, содержит много углеводов, жиров. Консервы из морской капусты рекомендуются как антисклеротическое средство, при гипертонии, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, малокровии.

Яйца — прекрасный продукт для диетического питания. Они хорошо

усваиваются (на 96—97%) и почти не дают шлаков. Наиболее благоприятным для усвоения является яйцо, сваренное всмятку. Неплохо усваиваются и крутые, но растертые яйца. Они служат хорошим дополнением к овощным и крупяным блюдам, как носители полноценного белка. Сырой яичный желток вызывает спастическое сокращение желчного пузыря и желчных протоков, что иногда используется в диагностических целях.

Из жировых продуктов выраженными лечебными свойствами обладают растительные масла, которые оказывают желчегонное, послабляющее и липотропное действие, в связи с чем их применяют при некоторых заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта. Оливковое масло действует благотворно на слизистую оболочку желудка, поэтому оно особенно рекомендуется при гастритах и язвенной болезни.

Овощи, плоды, ягоды в лечебном диетическом питании выделяются широким набором витаминов и минеральных веществ. Кроме того, они богаты водой (от 75 до 95%), которая не задерживается в организме, а быстро покидает организм, способствуя тем самым выведению конечных продуктов обмена веществ и токсинов. Это свойство овощей, фруктов и ягод используют при лечении ряда острых и хронических заболеваний.

Картофель обладает высокими питательными и лечебными свойствами. Благодаря высокому содержанию солей калия его в первую очередь используют в лечебном питании как средство, повышающее мочеотделение. Свежеприготовленный картофельный сок издавна применялся в народной медицине как средство против изжоги, при лечении гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также в качестве успокаивающего средства при головных болях. Свеженатертую картофельную кашицу используют при лечении ожогов. Из картофеля получают такие лечебные средства, как крахмал, глюкозу, молочную кислоту, спирт и др.

Морковь давно славится своими целебными свойствами. Ее употребляют в сыром натертом виде как противоглистное и нежное слабительное средство. Отвар или настой ботвы моркови, смешанный с листьями петрушки, используют при заболеваниях печени, желчного пузыря, для удаления песка из мочевых путей. Морковный сок рекомендуется при воспалительных процессах в полости рта, простудных заболеваниях, заболеваниях глаз, как общеукрепляющее средство, при недостатке молока у матери и др.

Капуста (в основном белокочанная) используется как средство, регулирующее деятельность кишечника и увеличивающее секреторную функцию пищеварительных желез. Ее применяют также при заболеваниях печени и как мочегонное средство. Сок свежей капусты применяют при воспалении слизистой оболочки рта (в разведении с водой 1:1), капустный сок с сахаром — в качестве отхаркивающего средства, без сахара — как общеукрепляющее.

Свекла оказывает положительное влияние на кроветворение, нормализует обменные процессы, регулирует деятельность кишечника. Сок свеклы применяют для лечения авитаминозов, анемии, гипертонии, насморка. Свеженатертую сырую свеклу применяют наружно для лечения язв и других поражений кожи.

Тыква и кабачки, богатые солями калия, широко используют в лечебном питании детей как мочегонные средства. Кроме того, тыква необходима как источник каротина.

Баклажаны рекомендуют больным, страдающим атеросклерозом, при заболеваниях печени, подагре. Сок из сырых баклажанов обладает противомикробным действием.

Арбуз широко используют в лечебном питании, особенно при малокровии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, болезнях печени, воспалительных пораже-

ниях мочевыводящих путей. Он обладает сильным мочегонным действием, а по мнению некоторых врачей, оказывает также жаропонижающее действие, в связи с чем рекомендуется лихорадящим больным в качестве освежающего напитка. Клетчатка, содержащаяся в арбузе, хорошо регулирует работу кишечника и способствует выведению холестерина из организма.

Петрушка (зелень) используется как ценный источник витаминов, а также для заживления ран, укрепления десен, улучшения зрения и в качестве мочегонного средства.

Земляника содержит большое количество яблочной, лимонной, хинной и других органических кислот, различные витамины (особенно витамин С), минеральные, дубильные вещества, фитонциды. Ягоды земляники используют при лечении атеросклероза, гипертонии, неврастении, бессонницы, подагры, камней в печени и почках. Кашицей из свежих растертых ягод земляники лечат экземы, мелкие раны.

Черника очень богата дубильными и пектиновыми веществами, которые способны освобождать кишечник от продуктов гнилостного разложения. Она богата железом. При этом железо в чернике находится в таких соединениях, которые лучше усваиваются организмом. Чернику применяют для лечения расстройств пищеварения, малокровия, ревматизма, различных воспалительных процессов, а также для улучшения остроты зрения. Кашицей из свежих ягод черники лечат экземы, ожоги, трудно заживающие раны, язвы и другие заболевания кожи. Листья черники обладают противодиабетическим действием.

Брусника (ягоды и особенно листья) обладает сильным мочегонным действием. Настой пьют при камнях в почках, ревматизме, подагре.

Клюква содержит много органических кислот, витамин С, пектиновые вещества. Используют в качестве витаминного напитка, а также при воспалительных заболеваниях, ревматизме, гипертонической болезни. Клюква усиливает действие некоторых антибиотиков и сульфамидных препаратов при лечении заболеваний почек.

Малина включает богатый набор биологически активных веществ, в том числе стерины, обладающие способностью предупреждать развитие атеросклероза. Малину считают сильным потогонным средством, применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей как отхаркивающее средство.

Черная смородина содержит особенно много витамина С, пектиновых веществ, микроэлементов. Используют ее в качестве общеукрепляющего, тонизирующего средства при малокровии, желудочно-кишечных, простудных заболеваниях. Водный настой [illegible] листьев черной смородины [illegible]ует выведению из органи[illegible] при ревматизме, подагре, почечно-каменной болезни.

[illegible] (С, группы [illegible]), [illegible] кислот, [illegible] соединений. [illegible] лени[illegible] ран, [illegible] процессов [illegible] кишечнике. Масло [illegible] ют для лечени[illegible] жений, воспал[illegible] кожи и слизисты[illegible].

Рябина [illegible] веществами, эфирными маслами, витаминами С, А, К, группы В. Плоды рябины полезны при пониженной кислотности желудочного сока, заболеваниях печени, сердца. Отвары из плодов рябины используют как мочегонное и кровоостанавливающее средство. Ягоды ее [illegible] кислотн[illegible] ного сока, их [illegible] тах с пониженной [illegible],

при гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях, сопровождающихся нарушением проницаемости капилляров.

Гранат содержит большой набор витаминов, лимонную кислоту, фитонциды и другие полезные вещества. Сок граната повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обладает тонизирующим и обезболивающим действием. [illegible] используют также в качестве мочегонного, желчегонного, противовоспалительного и антисептического средства при болезнях печени, почек, желудка, кишечника. Разведенным водой соком граната [illegible]. Отвар гранатовой корки используют для выведения глистов.

Грецкий орех обладает высокой биологической ценностью в связи с большим содержанием растительных белков, жиров, минеральных веществ и витаминов. По своей питательности грецкие орехи превосходят пшеничный хлеб в [illegible] раза, картофель — в 7 раз, [illegible] в 12—13 раз. Они [illegible] ослабленным детям, [illegible] снимают усталость, возвращают силы и бодрость. Имеются рекомендации по использованию грецких орехов с медом при гипертонической болезни, а орехового молока — при нарушениях деятельности кишечника (поносах).

Дрожжи пекарские представляют собой высокобелковый продукт. В прессованных дрожжах содержится 16% белка, в сухих — 50%. Они богаты также минеральными веществами и витаминами, особенно группы B. Более богаты витаминами группы B сухие пивные дрожжи. В лечебном питании дрожжи применяют для обогащения диеты витаминами группы B.

Хлеб не обладает особыми лечебными свойствами. Биологическая ценность белков хлеба сравнительно низка в связи с недостатком таких важных аминокислот, как лизин, треонин. Однако он богат минеральными веществами и витаминами группы B. В лечебном питании детей можно применять как пшеничный, так и ржаной хлеб. Пшеничный переваривается и усваивается лучше. Ржаной хлеб показан при запорах, но запрещен при холециститах и язвенной болезни. Детям с этими заболеваниями [illegible] пшеничный хлеб лучше употреблять не в свежем виде, так как он обладает выраженным сокогонным действием.

Крупы широко используют в лечебном питании. В первую очередь из них готовят слизистые отвары (рисовый, овсяный), которые находят широкое применение при заболеваниях желудка и кишечника. Овсяная крупа оказывает желчегонное действие, благодаря чему используется при заболеваниях печени. В гречневой крупе много лецитина, железа, фосфора. Манная крупа легко переваривается и хорошо усваивается организмом. Она бедна клетчаткой, относительно богата железом и находит широкое применение в щадящем питании.

Пшеничные и ржаные отруби содержат до 50% пищевых волокон, повышающих перистальтику кишечника и создающих чувство насыщения. В настоящее время рекомендуется широко использовать отруби в питании детей, страдающих избыточной массой те-

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ОТДЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ

Правильное развитие ребенка требует полноценного питания. При этом поступление пищевых веществ в организм должно быть регулярным (через определенные промежутки времени), достаточным

отвечающим физиологическим возрастным потребностям) и сбалансированным (в определенном отношении друг к другу).

Как недостаточное, так и избыточное питание наносит определенный ущерб здоровью ребенка. При излишнем употреблении даже очень полезных и биологически полноценных продуктов у него могут возникнуть серьезные нарушения обмена веществ, заболевания желудочно-кишечного тракта и другие отклонения. Длительное нарушение равновесия между поступлением в организм отдельных пищевых веществ приводит к нарушению процессов их усвоения, превращения и выведения в виде продуктов распада, поэтому очень важно знать примерные нормы потребления основных пищевых продуктов для ребенка того или иного возраста.

Молоко и молочные продукты особенно важны в детском питании. При этом дети более раннего возраста испытывают в них большую потребность, чем старшие. Так, дети первых месяцев жизни полностью находятся на молочном питании, получая в сутки до 1 л молока (желательно материнского, а при его отсутствии — адаптированных молочных смесей); после введения прикорма количество молока уменьшают до 700—800 мл в сутки; в возрасте от 1 до 3 лет суточное количество молока (включая кисломолочные продукты) может быть уменьшено до 600 мл. Детям дошкольного и школьного возраста рекомендуется не менее 500 мл молока (кисломолочных продуктов) в сутки.

Творог при показаниях (если ребенок нуждается в коррекции белковой части рациона) можно включать в меню с первых месяцев жизни. В этом случае творог назначает врач-педиатр с учетом химического состава фактически получаемой ребенком пищи. Здоровым детям творог начинают давать с 4 месяцев в небольшом количестве (5—10 г), к 5—6 месяцам его норму доводят до 40 г в сутки, к году — до 50 г. Примерно столько же (50 г) творога могут съедать все дети старше года. При этом его дают через день (100 г) или через 2 дня (150 г). Однако если ребенок получает молока или других белковых продуктов меньше рекомендуемой нормы, количество творога соответственно увеличивают.

Сметану и сыр обычно дают детям после года (до года при необходимости можно дать сливки). Среднесуточное количество сметаны для детей любого возраста составляет 10—15 г, сыра — 5—10 г.

Мясо начинают давать ребенку с 6 месяцев, к году он может получать 50—70 г мяса в сутки, в возрасте 1—3 лет — 80 г, 3—7 лет — 100 г, в школьном возрасте 150—200 г. В это количество входят также субпродукты и птица.

Рыбу вводят в рацион питания детей с 9—10 месяцев, начиная с малых количеств (к году — 20 г в сутки). Детям после года рекомендуется увеличивать количество рыбы: в возрасте 1—3 лет — до 25 г в сутки, 3—7 лет — 50 г, 7—14 лет — 60—70 г. При этом рыбу лучше давать 2—3 раза в неделю в соответственно больших количествах.

Яйца дети также начинают получать довольно рано (с 6 месяцев до года только желток — до 1/2 шт. в сутки). В возрасте от года до 7 лет среднесуточная норма яйца составляет 1/2 шт. в сутки, от 7 до 14 лет — 1 шт.

Жировые продукты в детском возрасте лучше давать в виде сливочного и растительного масла. При этом учитывают количество его для использования как в натуральном виде, так и для приготовления пищи. Общее количество сливочного масла для детей до года (с 5 месяцев) составляет 4—6 г в сутки, в возрасте 1—3 лет — 15—17 г, 3—7 лет — 25 г, 7—14 лет — 45 г, растительного масла соответственно 3—6, 6—7, 9—10 и 15 г.

Овощи и фрукты (ягоды) начинают включать в меню детей очень

рано (с первых месяцев жизни). На первом году их количество рассчитывают таким образом, чтобы ребенок ежедневно получал от 50 (в возрасте до 4—5 месяцев) до 100 мл (к концу года) фруктового, ягодного или овощного сока, до 50—80 г фруктового и 150—200 г овощного пюре. В возрасте старше года рекомендуемое количество овощей составляет для детей 1—3 лет — 350 г (в том числе картофеля — 150 г), 3—7 лет — 470—500 г (картофеля — 200—220 г), 7—14 лет — 750 г (картофеля — 350 г). Количество свежих фруктов (ягод, соков) для детей в возрасте старше года может доходить до 150—200—300 г в сутки, в школьном возрасте — до 500 г. При отсутствии свежих фруктов их заменяют соответствующим количеством консервированных или сухих плодов.

В рационах детей всех возрастных групп важно не превышать рекомендуемые нормы сахара, круп, муки, хлебобулочных и кондитерских изделий. Так, количество сахара для детей в возрасте 1—3 лет должно составлять не более [illegible] в сутки, 3—7 лет — 55 г, 7—14 лет — 60 г; количество круп (включая и макаронные изделия) — соответственно 30, 45 и 60—[illegible], муки — 15, 25 и 40 г, хлеба пшеничного — 50, 100 и 150—[illegible], хлеба ржаного — 30, 60 и [illegible], кондитерских изделий — [illegible], 10 и [illegible]5 г. При этом с увеличением количества какого-либо из перечисленных продуктов уменьшают количество другого с тем расчетом, чтобы не перегружать рацион ребенка углеводами.

Однако указанные нормы продуктов не являются абсолютными, а приведены как примерные, ориентируясь на которые можно обеспечить рациональное питание ребенка.

В жизни часто приходится учитывать многие факторы — сложившиеся традиции, привычки, возможности семьи, вкусы ребенка, сезон года и пр. И все же важно не допускать больших перерывов в использовании того или другого продукта и постараться в течение нескольких дней полностью восполнить весь рекомендуемый их набор. Так, молоко, хлеб, сахар, [illegible] лучше давать детям ежедневно в количестве, примерно соответствующем рекомендуемым [illegible] мясо можно один день дать в увеличенном, а на другой — в уменьшенном количестве; творог, сыр, яйца удобно давать через день (в двойном количестве), рыбу, кондитерские изделия через 2—3 дня и т. п. Количество фруктов и овощей можно варьировать, но все же желательно, чтобы ребенок получал их ежедневно, в том числе и в свежем виде.

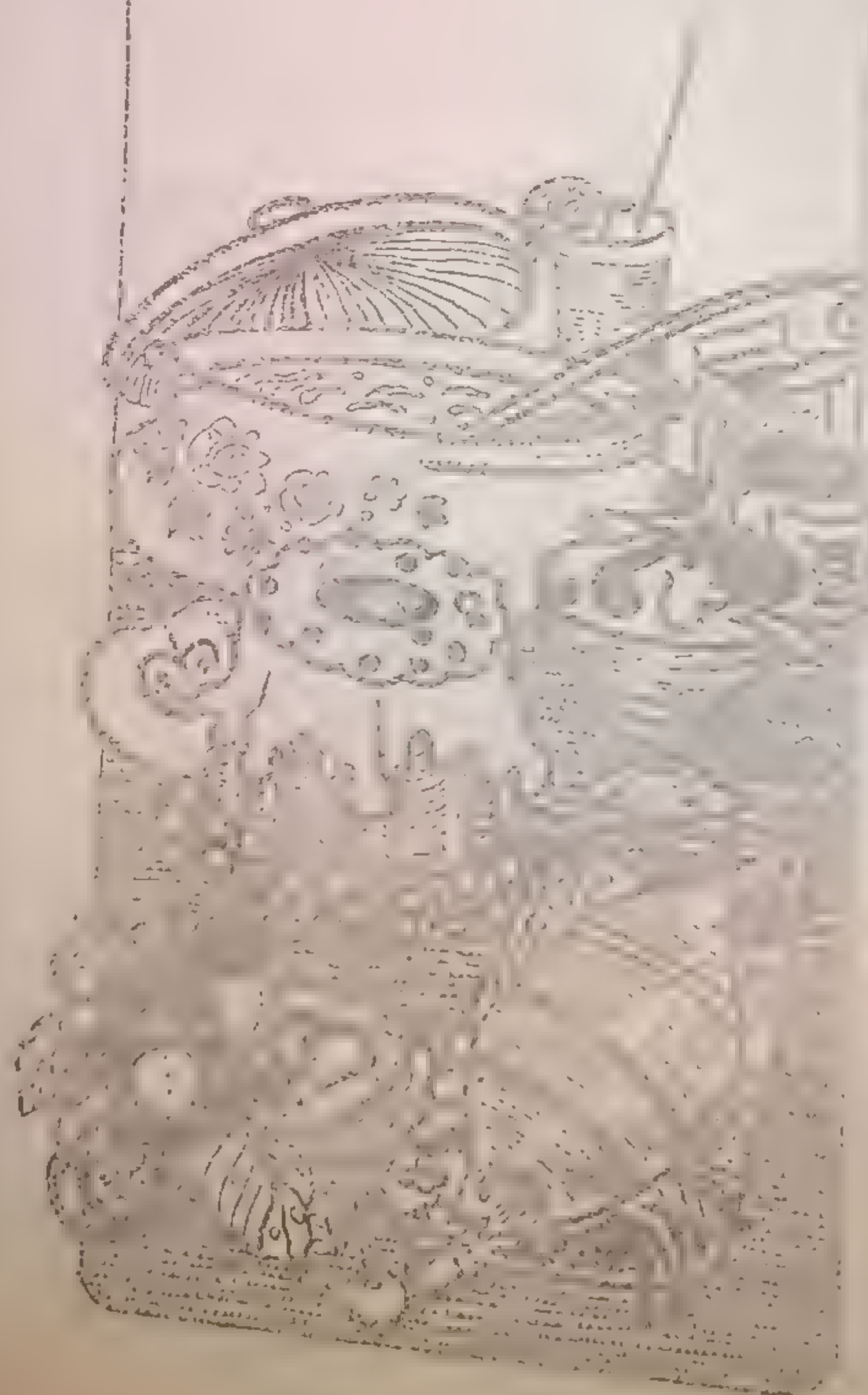
Очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, состояние его здоровья, повышенную потребность в некоторых пищевых веществах, хорошую или плохую переносимость отдельных продуктов и пр. Поэтому, подбирая продукты для приготовления блюд, следует учитывать их химический состав, биологическую ценность, иметь достаточное представление об их полезности, знать, какие продукты являются главными источниками различных пищевых ингредиентов. Приведенная в приложении 1 информация о содержании основных пищевых веществ в отдельных продуктах поможет родителям и работникам детских учреждений составлять детский рацион в зависимости от условий их использования.

В приложении 2 дана таблица замены продуктов по основным пищевым веществам. С ее помощью можно сделать [illegible] продукты при отсутствии какого-либо из них.

Приведенные в приложении 3 сведения о массе пищевых продуктов в наиболее употребимых мерах объема и в приложении 4 — о массе 1 шт. некоторых продуктов, помогут быстро и достаточно точно рассчитать нужное для ребенка количество того или иного продукта.

ГЛАВА II

КАКИЕ БЛЮДА РЕКОМЕНДУЮТСЯ ДЕТЯМ



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ Д[illegible]СКОГО РАЦИОНА

Как в дом[illegible] и в у[illegible] дения [illegible] следует [illegible] которого входите [illegible] личество [illegible] бы или птицы, а [illegible] ная часть овощей. [illegible] дукты распределяют [illegible] ком, полдником [illegible] вая при этом, что [illegible] давать молочно-[illegible] щу, а не мясо, [illegible] но переваривается и [illegible] ся.

Обед, как правило, должен [illegible] тоять из закуски, первого [illegible] блюд, а также сладкого.

Очень важно, чтобы ребенок [illegible] качестве *закуски* получил б[illegible] из свежих овощей или [illegible] фруктами. Свежие овощи [illegible] вают сокогонный эффект и [illegible] образом как бы подготавливают [illegible] желу[illegible] ребенка к восприятию [illegible] калорийных блюд. [illegible] и наличия [illegible] с этой целью [illegible] морковь, капусту, огурцы, [illegible] ры, редис, [illegible] салат, сл[illegible] перец. В [illegible] ты, как правило, [illegible] петрушки, укропа, [illegible] богаты витаминами. В [illegible] время для приготовления [illegible] берут квашеную [illegible] огурцы, помидоры, [illegible] зеленый горошек (консерв[illegible] ный), редьку, зеленую фасоль (консервированную). Большинство свежих и квашеных овощей можно сочетать с яблоками, клюквой, изюмом. Заправляют салаты расти-

[illegible] также [illegible] и [illegible] и прочее. [illegible] растительн[illegible] и сочетан[illegible] Салаты, винегреты и [illegible] тей до 3 лет [illegible]

В качестве *первых блюд* можно приготовить бульон (мясной, [illegible] овощей [illegible] др. Объем первого блюда должен [illegible] 200 [illegible]

[illegible] пользоваться [illegible] шеном, запе[illegible] а также различные [illegible] каши, макароны, вермишель и пр. Очень хорошо добавлять

таким гарнирам свежие овощи (огурец, помидор) или квашеную капусту, соленые огурцы, перец (сладкий) и т. п., а также свежую зелень.

В качестве *третьего блюда* прекрасны свежие фрукты или соки, свежие ягоды (садовые и лесные). При отсутствии свежих фруктов дают консервированные соки, плодоовощные пюре (лучше специальные для детского питания), компоты из сухофруктов, компоты консервированные, отвар шиповника, кисели из клюквы, лимона, свежих и сухих фруктов, молочный. Можно также готовить различные желе, муссы, напитки, печеные фрукты (яблоки, груши). Используют и замороженные фрукты и ягоды. Объем третьих блюд составляет: детям 1—3 лет — 150 мл, 3—7 — 200 мл, 7—14 лет — 250 мл.

Закончив составление обеда, приступают к определению состава завтрака, а затем ужина и полдника.

На завтрак детям проще и удобнее дать любую молочную кашу, желательно с овощами или фруктами (с морковью, тыквой, яблоками, черносливом, курагой, изюмом и пр.), блюда из творога (сырники, ленивые вареники), яичные блюда (омлет, яичницу). Несколько более трудоемко приготовление овощных блюд (овощного рагу, отварного картофеля, моркови в молочном соусе, тушеных овощей, винегрета, различных запеканок). При необходимости для более плотного завтрака можно в дополнение к указанным блюдам отварить сосиски или сардельки, приготовить отварную или жареную рыбу, добавить сыр, творог и пр.

Примерно такие же блюда следует использовать на ужин (исключая мясные продукты). Особенно рекомендуются на ужин творожные блюда (различные запеканки с творогом, ленивые вареники, сырники).

В качестве питья на завтрак обычно дают злаковый кофе на молоке (цельном или половинном), чай с молоком, молоко, на ужин — молоко, кефир, реже — чай с молоком.

Очень хорошо, если есть возможность, в состав завтрака и ужина включить салат из свежих овощей и свежие фрукты.

Полдник обычно бывает более легким: молоко или кисломолочный напиток (кефир, ряженка, ацидофилин и др.) и булочка, которую изредка можно заменить выпечкой или мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.). Желательно в полдник использовать свежие фрукты и ягоды. В детских учреждениях, особенно если дети находятся на удлиненном пребывании при трехразовом питании, в полдник включают какое-либо овощное или крупяное блюдо (запеканку, пудинг, мусс, винегрет и пр.), блюдо из творога, яиц.

Различные лакомства (конфеты, мороженое, пирожные) можно также давать во время полдника, но тогда другие блюда следует уменьшить. Лучше, если получение любимых лакомств будет не очень частым, а связано с каким-либо праздником, днем рождения, приемом гостей. В такие дни следует приготовить праздничное необычное (и не только сладкое) блюдо: красиво украшенный салат (в форме грибка), фаршированные помидоры, перец, винегрет из фруктов, различные национальные блюда, незнакомые на данной территории, интересно оформленные сладкие блюда (трехслойное желе, фаршированные яблоки, фрукты в сиропе, яблочную пену и пр.).

Ниже приводятся рецептура и способы приготовления различных блюд детского питания. Раскладка продуктов дается на 1 порцию для ребенка 3—7 лет. Для детей моложе 3 и старше 7 лет необходимо соответствующим образом уменьшить или увеличить количество продуктов, ориентируясь на рекомендуемые объемы порций данной возрастной группы (приложение 5).

РЕЦЕПТУРЫ И СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД

ЗАКУСКИ

Салат из огурцов и помидоров с зеленым луком. Свежие огурцы и помидоры вымыть, мелко нарезать, смешать с мелко нашинкованным зеленым луком, [illegible] посолить, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Помидоры — 30 г, огурцы — 30 г, лук зеленый — 6 г, масло растительное — 3 г, зелень — 3 г. Выход — 60 г.

Салат из помидоров и яблок. Яблоки очистить, нарезать соломкой, помидоры нарезать [illegible], смешать с яблоками, заправить сметаной.

Помидоры — 30 г, яблоки — 25 г, сметана — 7 г. Выход — 50 г.

Салат из редиса с зеленым луком. Красный редис очистить от [illegible], белый — от ботвы и кожицы, тщательно вымыть, обдать кипятком, нарезать кружочками, смешать с мелко нашинкованным зеленым луком, посолить, заправить растительным маслом.

Редис — 50 г, лук зеленый — 10 г, масло растительное — 4 г. Выход — 60 г.

Салат морковный. Морковь тщательно вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на крупной терке, добавить сахар, растительное масло, сметану или майонез.

Морковь — 40 г, сахар — 1 г, масло растительное — 2 г (майонез или сметана — 7 г). Выход — 50 г.

Салат морковный с яблоками. Морковь вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на крупной терке, смешать с мелко нашинкованными яблоками, добавить сахар, заправить сметаной.

Морковь — 50 г, яблоки — 15 г, сахар — 2 г, сметана — 7 г. Выход — 50 г.

Салат морковный с чесноком. Морковь вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, смешать с натертым чесноком, заправить сметаной или майонезом.

Морковь — 55 г, чеснок — 3 г, сметана или майонез — 5 г. Выход — 60 г.

Салат из свежей капусты. Свежую белокочанную капусту очистить, вымыть, обдать кипятком, мелко нашинковать, немного посолить, добавить мелко нарезанный зеленый или репчатый лук, сахар, заправить растительным маслом.

Капуста — 60 г, лук — 8 г, сахар — 2 г, растительное масло — 3 г. Выход — 50 г.

Салат из свежей капусты с яблоками (свеклой, морковью). Капусту очистить, вымыть, обдать кипятком, мелко нашинковать, смешать с мелко нарезанными яблоками (или натертыми на крупной терке сырой морковью или вареной свеклой), добавить сахар, заправить растительным маслом или сметаной.

Капуста — 30 г, яблоки (свекла, морковь) — 20 г, сахар — 2 г, растительное масло — 3 г (или сметана — 10 г). Выход — 55 г.

Салат из свеклы. Свеклу вымыть, сварить или испечь, очистить, натереть на крупной терке, добавить сахар, сметану или майонез.

Свекла — 65 г, сахар — [illegible] г, сметана (майонез) — [illegible] г. Выход — 50 г.

Салат из свеклы с яблоками (черносливом, соленым огурцом). Сваренную или печеную свеклу натереть на крупной терке, смешать с мелко нашинкованными яблоками (размоченным, освобожденным от косточек, измельченным черносливом или с очищенным и [illegible] тонкими ломтиками соленым огурцом), добавить сахар (с огурцом сахар не добавлять), заправить сметаной или растительным маслом.

Свекла — 45 г, яблоки — 20 г (или чернослив — 15 г, или

леный огурец — 20 г), сахар — 2 г, сметана — 10 г (или растительное масло — 3 г). Выход — 55—60 г.

Салат из зеленой редьки. Зеленую редьку вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на крупной терке, немного посолить, заправить растительным маслом.

Редька — 70 г, масло растительное — 3 г. Выход — 50 г.

Салат из редьки, моркови и яблок. Редьку и морковь вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на крупной терке, смешать с мелко нашинкованными яблоками, добавить сахар и сметану.

Редька — 20 г, морковь — 20 г, яблоки — 20 г, сахар — 3 г, сметана — 7 г. Выход — 60 г.

Салат из яблок с кореньями. Морковь, корень петрушки или сельдерея вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, смешать с мелко нашинкованными яблоками, добавить сахар, заправить сметаной.

Морковь — 15 г, корень сельдерея или петрушки — 15 г, яблоки — 30 г, сахар — 3 г, сметана — 7 г. Выход — 60 г.

Салат из сладкого перца. Сладкий перец вымыть, очистить, обдать кипятком, нарезать мелкой соломкой, смешать с мелко нашинкованным зеленым луком, слегка посолить, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Сладкий перец — 50 г, лук зеленый — 10 г, масло растительное — 3 г, зелень — 3 г. Выход — 50 г.

Салат летний. Молодой картофель вымыть, отварить, очистить, нарезать мелкими кубиками, смешать с нарубленным крутым яйцом, нарезанным мелкими дольками свежим огурцом, мелко нашинкованным зеленым луком, посолить, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Картофель молодой — 30 г, огурцы свежие — 20 г, лук зеленый — 8 г, яйцо — 1/4 шт., масло растительное — 3 г, зелень — 3 г. Выход — 60 г.

Салат зимний. Картофель и морковь сварить, очистить, нарезать мелкими ломтиками, смешать с нашинкованным соленым огурцом и репчатым луком, добавить консервированный зеленый горошек, заправить майонезом или сметаной.

Картофель — 40 г, морковь — 15 г, огурец соленый — 10 г, лук репчатый — 8 г, зеленый горошек — 10 г, майонез или сметана — 10 г. Выход — 60 г.

Салат из квашеной капусты. Квашеную капусту перебрать, очень кислую промыть кипяченой водой, отжать, крупные куски измельчить, добавить мелко нашинкованный репчатый лук, сахар, заправить растительным маслом.

Капуста квашеная — 50 г, лук репчатый — 12 г, сахар — 3 г, масло растительное — 3 г. Выход — 50 г.

Салат из квашеной капусты с яблоками. [illegible]

[illegible], масло растительное — 3 г. Выход — 50 г.

Салат из соленых огурцов с луком. Соленые огурцы мелко нарезать, смешать с мелко нарубленным репчатым луком, заправить растительным маслом.

Огурцы соленые — 50 г, лук репчатый — 5 г, масло растительное — 3 г. Выход — 50 г.

Салат из репчатого лука. Лук репчатый мелко нашинковать, залить кипятком и оставить на 3—4 мин, затем воду слить и еще раз обдать крутым кипятком, откинуть на сито, немного посолить, заправить растительным маслом.

Лук репчатый — 55 г, масло растительное — 3 г. Выход — 45 г.

Салат из зеленого горошка. Зеленый горошек (консервированный) смешать с мелко наруб-

ленным репчатым луком, заправить растительным маслом или майонезом.

Зеленый горошек — 60 г, лук репчатый — 10 г, масло растительное — 3 г (или майонез — 10 г). Выход — 50—55 г.

Салат из зеленого лука с яйцом и плавленым сыром. Зеленый лук мелко нашинковать, смешать с нарубленным крутым яйцом и натертым на крупной терке плавленым сыром, заправить сметаной.

Лук зеленый — 20 г, сыр плавленый — 15 г, яйцо — [illegible] шт., сметана — 15 г. Выход — 50 г.

Икра кабачковая. Кабачки вымыть, очистить, пропустить через мясорубку, [illegible] смешать с мелко [illegible], слегка обжаренным луком, посолить и тушить до готовности.

Кабачки — 60 г, [illegible] 20 г, лук репчатый — [illegible], масло растительное — 3 г. Выход — 50 г.

Икра из баклажанов. [illegible] вымыть, испечь в духовке, [illegible] очистить от кожицы, [illegible] нарубить, смешать с мелко нашинкованным, слегка поджаренным луком и томатом-пастой, [illegible] тушить в течение 25 [illegible].

Баклажаны — 70 г, лук репчатый — 7 г, томат-паста — [illegible] г, масло растительное — 3 г. Выход — 50 г.

Икра свекольная. Свеклу [illegible], сварить, очистить, натереть на мелкой терке, добавить сахар, сливочное масло и кипятить, помешивая, 8—10 мин, после чего добавить слегка поджаренный на растительном масле лук, посолить и тушить еще 2—3 мин.

Свекла — 70 г, лук репчатый — 10 г, сахар — 2 г, масло сливочное — 2 г, масло растительное — 3 г. Выход — 55 г.

Икра овощная сборная. Морковь и лук нарезать мелкими кубиками и тушить под крышкой до полуготовности. Кабачки очистить, нарезать кубиками. Болгарский сладкий перец очистить, мелко нашинковать. Помидоры нарезать дольками. Все овощи смешать и т[ушить] до готовности, в конце ту[шения] посолить и добавить слегка [об]жаренный лук.

Кабачки — 50 г, морковь — [illegible], перец сладкий — 5 г, помидоры — 20 г, лук репчатый — [illegible], масло растительное — 3 г. Выход — 60 г.

Винегрет. Картофель, [illegible] свеклу вымыть, сварить до готовности, очистить, нарезать [illegible] ками. Соленые огурцы мелко нашинковать. Лук мелко [illegible]. Все овощи смешать и заправить растительным маслом.

Картофель — 25 г, морковь — 20 г, свекла — 25 г, огурец соленый — 15 г, лук репчатый — [illegible], масло растительное — 3 г. Выход — 60 г.

Винегрет с сельдью. [illegible] очистить от кожи, удалить кости, нарезать тонкими ломтиками, [illegible] поверх выложенного горкой винегрета, приготовленного по [illegible] ему рецепту, полить [illegible]

Картофель — 20 г, свекла — [illegible], морковь — 15 г, огурцы соленые — 15 г, лук репчатый — [illegible], сельдь — 20 г, масло растительное — 3 г. Выход — 50 г.

Сельдь с картофелем и луком. Сельдь очистить от кожи и костей, мелко нарубить. Картофель сварить в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, мелко нашинковать. Все продукты перемешать, заправить растительным маслом.

Сельдь — 30 г, картофель — [illegible], лук репчатый — 10 г, масло растительное — 3 г. Выход — [illegible]

Сельдь рубленая с фасолью. Сельдь очистить от кожи и костей, замочить в холодной воде [illegible] 2—3 ч, пропустить вместе с [illegible] через мясорубку, смешать с [illegible] ной и [illegible], заправить [illegible] солью, [illegible] маслом и [illegible].

Сельдь — 50 г, лук [illegible] — 15 г, [illegible] 10 г, фасоль — 15 г, [illegible] тительное — 5 г. Выход — [illegible]

Форшмак. Сельдь очистить от кожи и костей, замочить в холодной воде в течение 2—3 ч, пропустить [illegible]

через мясорубку вместе с размоченным в воде хлебом, луком, яблоками, крутым яйцом, добавить масло, хорошо перемешать и запечь в духовке.

[illegible] —50 г, [illegible] 7 г, [illegible] яйцо —1/? шт., [illegible] сливочное [illegible] Выход —50 г [illegible] ное —1 г. Выход —50 г.

Салака соленая [illegible] и луком. Соле[illegible] очистить [illegible] лени[illegible] шинков[illegible]

Сельдь [illegible] растите[illegible] 50 г.

Салат рыбный с овощами. Рыбу очистить, нарезать на куски, [illegible]шить в небольшом ко[illegible], соединить с нарубл[illegible] яйцом, мелко нарез[illegible] ми овощами (огур[illegible]), сладким перцем, лу[illegible]), вареным, мелко нарезанным картофелем, зеленым горошком, заправить майонезом.

Рыба —30 г, картофель —20 г, яйцо —1/8 шт., огурец свежий —5 г, [illegible] —5 г, перец сладкий —5 г, лук репчатый —5 г, зеленый горошек —5 г, [illegible] —10 г. Выход —60 г.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Бульон мясной. Мясо [illegible] промыть холодной водой. Крупные кости раздробить, мясо нарезать на кусочки, опусти[illegible] варить до готовности (1,5—2,5 ч в зависимости от качества мяса). [illegible] образования [illegible] и положить [illegible] луком в [illegible] готовности. В конце бульон посолить. Готовый бульон процедить через марлю или салфетку.

[illegible] — 50 г, соды — 200 мл, [illegible] щи — 10 г. Выход — 200—250 мл.

Бульон [illegible] с гренками. [illegible]

[illegible] до готовности. В готовые щи положить нашинкованные яблоки, [illegible] до кипения. Подавать со сметаной.

Капуста —100 г, морковь —10 г, корень петрушки —10 г, лук репчатый —7 г, томат-паста —4 г, яблоки —20 г, масло слив[illegible]

нос — 2 г, масло растительное — 2 г, сметана — 7 г. Выход — 200 г.

Борщ украинский. Нарезанную соломкой свеклу тушить в небольшом количестве бульона до готовности. В отдельной кастрюле тушить пассерованные лук, морковь, петрушку в течение 20—30 мин, добавить томат-пасту и тушить еще 5—7 мин. В кипящий бульон положить нарезанные кубиками картофель и капусту, варить 20 мин, добавить тушеные овощи, сахар, заправить пассерованной мукой, довести до кипения. Подавать со сметаной.

Свекла — 50 г, морковь — 10 г, петрушка — 5 г, лук репчатый — 10 г, картофель — 50 г, капуста — 50 г, томат-паста — 1 г, сахар — 1 г, масло сливочное — 4 г, сметана — 10 г. Выход — 200 г.

Щи зеленые. Щавель перебрать, тщательно промыть, залить кипятком на 5—6 мин, воду слить, пропустить листья через мясорубку. В кипящий бульон положить мелко нарезанный картофель, варить до готовности, за 10—15 мин до конца варки добавить подготовленный щавель и пассерованный лук. Подавать со сметаной, мелко нарубленным крутым яйцом и зеленью.

Щавель — 30 г, картофель — 30 г, лук репчатый — 7 г, лук зеленый — 10 г, масло сливочное — 4 г, сметана — 7 г, яйцо — 1/3 шт., зелень — 3 г. Выход — 200 г.

Щи кислые с бобами. Бобы замочить в холодной воде в течение 12 ч, сварить в бульоне до полуготовности, добавить перебранную и слегка отжатую квашеную капусту, ячневую крупу и варить до готовности. За 10—15 мин до конца варки добавить пассерованные морковь и лук. Подавать со сметаной.

Бобы — 10 г, капуста квашеная — 50 г, крупа ячневая — 10 г, морковь — 15 г, лук репчатый — 7 г, масло сливочное — 2 г, масло растительное — 2 г, сметана — 10 г. Выход — 200 г.

Щи с грибами. Белые сушеные грибы тщательно промыть, залить холодной водой и оставить на 2—3 ч, после чего варить в той же воде в течение часа при слабом кипении. Готовые грибы вынуть, мелко нарезать, опустить в процеженный грибной отвар, добавить мелко нарезанную белокочанную капусту, пассерованные лук и морковь и варить до готовности. Подавать со сметаной и зеленью.

Грибы сушеные — 5 г, капуста — 25 г, морковь — 10 г, лук репчатый — 7 г, масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г, зелень — 3 г. Выход — 200 г.

Свекольник холодный. Свеклу тщательно вымыть, сварить в кожуре с добавлением уксуса или лимонной кислоты, отвар процедить через марлю, охладить. Остывшую свеклу и свежие огурцы очистить, нарезать кубиками или натереть на крупной терке. Картофель сварить, очистить, нарезать. Зеленый лук мелко нашинковать. Все овощи соединить, залить свекольным отваром, добавить сахар. Подавать со сметаной, мелко нарубленным крутым яйцом и зеленью.

Свекла — 50 г, картофель — 50 г, огурцы свежие — 25 г, лук зеленый — 10 г, сахар — 2 г, яйцо — 1/4 шт., сметана — 10 г, зелень — 5 г, лимонная кислота — 0,2 г. Выход — 200 г.

Рассольник. Картофель нарезать кубиками, морковь и лук мелко нашинковать, спассеровать, соленые огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой и припустить. Все подготовленные овощи соединить с предварительно сваренной до готовности и промытой перловой крупой, залить горячим бульоном и варить до готовности. Подавать со сметаной.

Картофель — 50 г, морковь — 15 г, лук репчатый — 7 г, огурцы соленые — 15 г, крупа перловая — 7 г, масло сливочное — 2 г, масло растительное — 2 г, сметана — 7 г. Выход — 200 г.

Суп с помидорами. Морковь, репу, петрушку, лук вымыть, очистить, мелко нарезать, залить горячей водой и варить 30 мин. В кипящий суп добавить протертые

помидоры, довести до кипения, засыпать манную крупу и варить на слабом огне 10 мин, после чего влить горячее молоко и довести до кипения, добавить сливочное масло. Подавать с гренками.

Морковь — 20 г, репа — 10 г, петрушка (корень) — 8 г, лук репчатый — 8 г, помидоры — 40 г, манная крупа — 8 г, молоко — 40 мл, масло сливочное — 4 г, хлеб пшеничный (для гренок) — 20 г. Выход — 200 г.

Суп картофельный с мясными фрикадельками. Картофель нарезать кубиками, опустить в кипящий бульон, добавить пассерованные лук и коренья, варить 20—25 мин. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с мелко нарубленным луком, яйцом, сформовать шарики, залить их небольшим количеством бульона и варить при слабом кипении 6—8 мин, готовые фрикадельки выложить на тарелку, а бульон, в котором они варились, соединить с супом.

Картофель — 100 г, морковь — 10 г, петрушка (корень) — 7 г, лук репчатый — 10 г, мясо (говядина) — 35 г, лук репчатый — 5 г, яйцо — 1/8 шт., масло сливочное — 2 г, масло растительное — 2 г. Выход — 200 г.

Суп крестьянский. Нашинкованную капусту и нарезанный дольками картофель опустить в кипящий бульон, варить на слабом огне 15—20 мин, добавить пассерованные морковь и петрушку и сваренное до полуготовности пшено. Подавать со сметаной и зеленью.

Картофель — 50 г, капуста свежая — 30 г, морковь — 15 г, петрушка (корень) — 5 г, пшено — 10 г, масло сливочное — 2 г, масло растительное — 2 г, сметана — 7 г, зелень — 3 г. Выход — 200 г.

Суп рисовый с мясом. В кипящий бульон всыпать перебранный и хорошо промытый рис, варить до полуготовности, добавить пассерованный лук, томат-пасту, нарезанное на кусочки отварное мясо и варить до готовности.

Мясо — 30 г, рис — 15 г, лук репчатый — 10 г, томат-паста — 4 г, масло сливочное — 2 г, масло растительное — 2 г. Выход — 200 г.

Суп-пюре геркулесовый. Геркулес перебрать, всыпать в кипящий бульон, протереть в готовом виде через сито, добавить сваренные и протертые морковь и картофель, пассерованный лук, довести до кипения. Подавать со сметаной.

Геркулес — 10 г, морковь — 13 г, картофель — 80 г, лук репчатый — 5 г, масло сливочное — 5 г, сметана — 10 г. Выход — 200 г.

Суп-пюре гороховый с гренками. Горох перебрать, вымыть, залить холодной водой на 5—6 ч, сварить в той же воде до размягчения, воду слить, добавить мясной бульон, довести до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель, нашинкованные и пассерованные морковь и лук и варить до готовности, после чего протереть через сито, довести до кипения. Подавать с гренками.

Горох — 20 г, картофель — 60 г, морковь — 10 г, лук репчатый — 10 г, масло сливочное — 2 г, масло растительное — 2 г, хлеб пшеничный (для гренок) — 20 г. Выход — 200/15 г.

Суп фасолевый. Фасоль перебрать, вымыть, замочить в холодной воде в течение 6—8 ч, варить в той же воде до размягчения, воду слить, добавить горячий бульон, картофель, пассерованные овощи и варить до готовности. Подавать с мелко нарубленной зеленью.

Фасоль — 20 г, картофель — 60 г, морковь — 10 г, петрушка (корень) — 5 г, лук репчатый — 10 г, масло растительное — 4 г, зелень — 3 г. Выход — 200 г.

Суп молочный рисовый. Рис перебрать, промыть, сварить в подсоленной воде до полуготовности, добавить подогретое молоко, сахар, варить еще 5—8 мин. После снятия с огня добавить масло.

Рис — 12 г, молоко — 100 мл, сахар — 2 г, масло сливочное — 3 г. Выход — 200 г.

Суп молочный с ячневой крупой и картофелем. В кипящую воду всыпать ячневую крупу, варить до размягчения, добавить нарезанный кубиками картофель, варить до готовности, влить горячее молоко и довести до кипения. После снятия с огня добавить масло.

Ячневая крупа —10 г, картофель —100 г, молоко —150 мл, масло сливочное —3 г. Выход —200 г.

Суп молочный с картофелем. Картофель нарезать тонкими ломтиками, опустить в кипящую воду, варить около 30 мин, добавить подогретое молоко и варить еще при слабом кипении 2—3 мин. Перед снятием с огня добавить сливочное масло. Подавать с гренками.

Картофель —80 г, молоко —100 мл, масло сливочное —4 г, хлеб пшеничный (для гренок) —20 г. Выход —200 г.

Суп молочный с овощами. В кипящую воду опустить нарезанный кусочками картофель, нашинкованную морковь, разделенную на мелкие кочешки цветную капусту, слегка пассерованный нашинкованный лук, варить на слабом огне 15 мин, затем добавить зеленый горошек и варить до готовности, после чего влить горячее молоко и довести до кипения. Перед снятием с огня добавить масло.

Картофель —50 г, морковь —10 г, лук репчатый —7 г, зеленый горошек —10 г, масло сливочное —4 г, молоко —100 мл. Выход —200 г.

Уха. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, залить холодной водой и варить до готовности, затем вынуть, бульон процедить, добавить лук, корень петрушки, нарезанный кубиками картофель, варить под крышкой 20—25 мин, добавить подогретое молоко, довести до кипения. Подавать с отварной рыбой и зеленью.

Рыба —100 г, лук репчатый —7 г, петрушка (корень) —4 г, картофель —40 г, молоко —20 мл, зелень —3 г. Выход —200 г.

Суп картофельный с рыбными фрикадельками. Нарезанный мелкими кубиками картофель опустить в кипящий бульон, сваренный из головы, костей и кожи крупной рыбы, или в воду, добавить пассерованные морковь и лук, варить до полуготовности. Сырую рыбу пропустить через мясорубку, смешать с сырым мелко нарубленным луком, яйцом, намоченным в воде хлебом, хорошо перемешать, сформовать шарики, опустить их в суп и варить до готовности.

Картофель —100 г, морковь —10 г, лук репчатый —7 г, рыба —40 г, лук репчатый —5 г, яйцо —$^1/_4$ шт., хлеб пшеничный —5 г, масло сливочное —2 г, масло растительное —2 г. Выход —200 г.

Окрошка. Картофель отварить, остудить, очистить, нарезать мелкими кубиками, соединить с нарезанным на кусочки отварным мясом, нарубленным крутым яйцом, нарезанным свежим огурцом, мелко нарезанным зеленым луком, все перемешать, залить квасом, добавить соль по вкусу, сахар, сметану. Для приготовления кваса ржаной хлеб нарезать ломтиками, подсушить до коричневого цвета, залить кипяченой водой, настаивать 5—6 ч, затем процедить, добавить разведенные холодной кипяченой водой дрожжи, сахар, перебранный и промытый изюм и настаивать при комнатной температуре в течение 24 ч, после чего разлить в бутылки и поставить в холодильник.

Картофель —50 г, мясо отварное —25 г, яйцо —$^1/_2$ шт., огурцы свежие —40 г, лук зеленый —15 г, зелень —5 г, квас —150 мл, сахар —4 г, хлеб ржаной для приготовления кваса —25 г, вода кипяченая —150 мл, дрожжи —0,5 г, сахар —5 г, изюм —1 г. Выход —200 г.

Суп фруктовый. Сухофрукты промыть, замочить в кипяченой воде в течение 30 мин. Яблоки очистить, нарезать, соединить с набухшими сухофруктами, залить холодной водой и варить на медленном огне до готовности, добавить сахар и отваренный рассыпчатый

рис. Подавать в охлажденном виде.

Сухофрукты —25 г, яблоки —25 г, рис —8 г, сахар —5 г. Выход —200 г.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлета мясная с тушеной капустой (свеклой). Мясо зачистить от сухожилий и жира, провернуть 2 раза через мясорубку, соединить с размоченным в воде хлебом, хорошо перемешать, сформовать котлеты, обвалять в сухарях и поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки, после чего прогреть в духовке. Капусту, морковь, лук репчатый нашинковать, потушить в небольшом количестве воды или бульона в течение 15—20 мин, добавить томат-пасту, подсушенную и разведенную в бульоне муку и тушить еще 10—15 мин, перед снятием с огня добавить сливочное масло, подавать в виде гарнира к котлете. Для приготовления тушеной свеклы сварить ее или испечь в духовке, очистить, нарезать соломкой, тушить в небольшом количестве воды 3—5 мин, добавить разведенную в молоке с добавлением сахара муку, тушить 10—15 мин, перед снятием с огня положить сливочное масло.

Мясо (говядина) —100 г, хлеб пшеничный —15 г, лук репчатый —7 г, сухари пшеничные —5 г, масло растительное —3 г, капуста белокочанная —150 г, морковь —7 г, лук репчатый —7 г, томат-паста —5 г, мука пшеничная —5 г, масло сливочное —5 г; для гарнира из свеклы: свекла —130 г, молоко —50 г, сахар — 2 г, мука пшеничная —5 г, масло сливочное —5 г. Выход — 70/150 г.

Тефтели с картофельным пюре. Очищенное мясо провернуть 2 раза через мясорубку, соединить с размоченным в холодной воде хлебом, мелко нарубленным луком, сформовать шарики, слегка обжарить, поместить в неглубокую посуду, добавить немного бульона и тушить в духовке в течение 30—35 мин. Картофель сварить на пару, очистить, протереть в горячем виде через сито, добавить горячее молоко и прокипятить 1—2 мин, перед снятием с огня добавить сливочное масло.

Мясо (говядина) —120 г, хлеб пшеничный —15 г, лук репчатый —7 г, масло растительное —3 г, картофель —150 г, молоко —40 г, масло сливочное —5 г. Выход —80/150 г.

Кнели мясные с рисом. Мясо дважды пропустить через мясорубку, смешать с холодной, вязкой рисовой кашей, хорошо взбить, сделать небольшие кнели и отварить их на пару. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Мясо (говядина) —100 г, рис —10 г, молоко —30 г, масло сливочное —5 г. Выход —100 г.

Жаркое по-домашнему. Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить до образования корочки. Картофель нарезать крупными кусками, лук нашинковать, уложить вместе с мясом в кастрюлю так, чтобы сверху и снизу были овощи, а мясо — в середине, добавить томат-пасту, залить бульоном до уровня овощей и тушить под крышкой на слабом огне до готовности.

Мясо —120 г, картофель —200 г, лук репчатый —15 г, томат-паста —5 г, масло растительное —3 г, масло сливочное — 3 г. Выход — 200 г.

Бефстроганов с картофелем и огурцом. Мясо разрезать поперек волокон на тонкие полоски, обжарить, залить бульоном и тушить до готовности. Мелко нарезанный лук поджарить, добавить муку, жарить при помешивании 2—3 мин, добавить сметану, томат-пасту, немного бульона, в котором тушилось мясо, варить 5—10 мин. Полученным соусом залить мясо и тушить еще 10—15 мин. Подавать с отварным картофелем, огурцом и мелко нарубленной зеленью.

Мясо (говядина) —120 г, лук репчатый —200 г, мука пшеничная —7 г, сметана —20 г, томат-паста —5 г, масло раститель-

ное — 3 г, масло сливочное — 5 г, картофель — 150 г, огурец свежий — 30 г, зелень — 5 г. Выход — 100/120 г.

Гуляш с овощным рагу. Мясо нарезать кубиками, слегка обжарить и тушить с небольшим количеством бульона или воды почти до готовности. Бульон слить, приготовить на нем соус с мукой, поджаренный до светло-коричневого цвета, и пассерованным луком, залить соусом мясо и тушить еще 15—20 мин. Картофель нарезать кубиками, слегка обжарить, добавить пассерованную капусту, морковь, лук и тушить 10—15 мин, перед снятием с огня добавить сметану, подавать в виде гарнира к гуляшу.

Мясо — 100 г, лук репчатый — 15 г, масло растительное — 3 г, мука пшеничная — 4 г, картофель — 60 г, капуста — 60 г, морковь — 60 г, лук репчатый — 7 г, масло растительное — 3 г, масло сливочное — 2 г, сметана — 10 г. Выход — 50/150 г.

Мясо отварное в кисло-сладком соусе. Чернослив и изюм тщательно вымыть, замочить в воде до набухания, чернослив освободить от косточек. Замоченные сухофрукты с настоем соединить с пассерованным с мукой луком, залить нарезанное кусочками отварное мясо и тушить на слабом огне 10—15 мин. Подавать с отварным картофелем.

Мясо (говядина) — 100 г, лук репчатый — 10 г, мука пшеничная — 5 г, чернослив — 15 г, изюм — 10 г, масло растительное — 3 г, картофель — 150 г. Выход — 70/100 г.

Мясо отварное с овощами в соусе. Морковь нарезать соломкой, мелко нашинковать, залить горячим бульоном, тушить до полуготовности, добавить зеленый горошек и тушить до готовности. Отварное мясо нарезать на порции, залить бульоном, добавить слегка поджаренный картофель, нарезанный крупными кусками, довести до полуготовности, добавить подготовленные овощи, томат-пасту и тушить еще 15—20 мин.

Мясо (говядина) — 120 г, [illegible] козь — 45 г, лук репчатый — [illegible] зеленый горошек — 25 г, [illegible] фель — 220 г, томат-паста — [illegible] масло растительное — 3 г, [illegible] сливочное — 5 г. Выход — [illegible] 200 г.

Мясной рулет с яйцом. [illegible] на кружки толщиной [illegible] [illegible] сухарями [illegible] в духовке.

[illegible] — 100 г, [illegible] — 15 г, молоко — [illegible] [illegible] шт., сухари пшеничные — 7 г, масло сливочное — [illegible] масло растительное — 1 г [illegible] — 100 г.

[illegible], фаршированные мясом. [illegible] вымыть, очистить, [illegible] на кружки толщиной 1—1,5 см, вынуть сердцевину, наполнить фаршем, уложить [illegible] залить соусом и запечь в духовке. Мясо для фарша [illegible] в небольшом количестве воды, [illegible] через мясорубку, добавить пассерованный лук, отварной рис, сырое яйцо, тщательно перемешать. На бульоне, в котором варилось мясо, [illegible] соус с обжаренной мукой и томатом-пастой, проварив их 5—7 [illegible]

[illegible] — 200 г, мясо (говядина) — 100 г, лук репчатый — 10 г, яйцо — 1/4 шт., мука [illegible] [illegible] 6 г, масло сливочное — 4 г, масло растительное — 2 г. Выход — 200 г.

Котлеты картофельные, фаршированные мясом. Картофель сварить, очистить, протереть через [illegible], добавить яйцо, хорошо перемешать, разделать на лепешки толщиной 1 см, положить на них фарш, соединить края, обвалять в сухарях, смешанных с мукой, обжарить с обеих сторон до образования [illegible]

тучки, прогреть в духовке 5—8 мин. Мясо для фарша нарезать на кусочки, обжарить вместе с мелко нарубленным луком, потушить в небольшом количестве воды, провернуть через мясорубку, добавить бульон, в котором тушилось мясо.

Картофель — 200 г, яйцо — 1/2 шт., мясо (говядина) — 60 г, лук репчатый — 8 г, масло растительное — 7 г, сухари пшеничные — 7 г, мука пшеничная — 3 г. Выход — 200 г.

Зразы, фаршированные гречневой кашей. Мясо провернуть через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, хорошо вымесить, разделать на мокрой салфетке на лепешки толщиной 1—1,5 см, на середину лепешки положить фарш из рассыпчатой гречневой каши с пассерованным луком, соединить края, обвалять в сухарях, обжарить с обеих сторон до образования корочки, прогреть в духовке 8—10 мин.

Мясо (говядина) — 120 г, хлеб пшеничный — 15 г, молоко — 30 мл, крупа гречневая — 15 г, лук репчатый — 15 г, масло сливочное — 3 г, сухари — 6 г, масло растительное — 4 г. [illegible] — 150 г.

Запеканка вермишелевая с [illegible]сом. Вермишель сварить [illegible] ленной воде, откинуть, сле[illegible]дить, добавить сливочно[illegible] сырое яйцо, молоко, раз[illegible] половину полученной [illegible] выложить на смазанную маслом сковороду, положить сверху слой отварного мяса, пропущенного через мясорубку и слегка поджаренного, покрыть оставшейся вермишелью, смазать маслом и запечь в [illegible]вке.

Вермишель — 40 г, яйцо — 1/2 шт., молоко — 20 мл, масло сливочное — 7 г, масло растительное — 2 г, мясо (говядина) — 70 г. Выход — 200 г.

[illegible] —10 мин, в [illegible] добавить сырое яйцо, хорошо пере[illegible]

мешать, [illegible] полученной массы [illegible] смазанную маслом сковороду, сверху положить фарш из отварного [illegible] слегка поджаренного [illegible] покрыть остальной капустой и [illegible] в духовке.

Капуста свежая — 220 г, молоко — 40 мл, яйцо — 1/4 шт., манная крупа — 15 г, мясо (говядина) — 80 г, масло сливочное — 4 г, масло растительное — 2 г. Выход — 220 г.

Голубцы. Очищенный кочан капусты отварить в подсоленной воде до полуготовности, охладить, разобрать на отдельные листья, утолщенные стебли срезать или разбить. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с отварным рассыпчатым рисом, пассерованным луком, разложить фарш на ка[illegible]ые листья, завернуть в виде [illegible]га, уложить на смазанный [illegible]м противень, залить до поло[illegible] бульоном и тушить в духовке [illegible]н, затем залить соусом, при[illegible]вленным из помидоров, сме[illegible] и муки, и тушить до готов[illegible].

[illegible] свежая — 150 г, мясо [illegible]) — 90 г, рис — 10 г, [illegible]ый — 10 г, масло сливочное — 3 г, масло растительное [illegible] г, помидоры — 30 г, мука [illegible] 5 г, сметана — 15 г. [illegible]

[illegible] готовленную тушку курицы опустить в горячую воду и варить до готовности, затем вынуть из бульона, нарубить на порционные куски, залить небольшим количеством бульона, довести до кипения. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть, промыть горячей [illegible] водой, добавить масло.

Курица — 180 г, рис — 35 г, масло сливочное — 5 г. [illegible]

[illegible]

[illegible] — 150 г, [illegible]

ный —50 г, молоко —45 мл. Выход —90 г.

Плов из курицы. Куриную мякоть нарезать на кусочки, обжарить до образования корочки. Лук мелко нашинковать, спассеровать. Морковь нарезать мелкими кубиками, спассеровать. Изюм перебрать, промыть. Рис перебрать, промыть и замочить в холодной подсоленной воде в течение [illegible] ч. Обжаренное куриное мясо соединить с подготовленными овощами, добавить горячий бульон или воду, довести до кипения, добавить рис, варить до загустения, затем добавить изюм и довести до готовности на водяной бане.

Курица —140 г, рис —45 г, масло сливочное —10 г, лук репчатый —15 г, морковь —30 г, изюм —15 г. Выход —200 г.

Свинина отварная с овощами. Нежирную свинину опустить в кипящую воду, варить 30—40 мин. Картофель, морковь, лук, соленый огурец нарезать ломтиками, соединить с нарезанной на кусочки отварной свининой, залить бульоном и тушить на слабом огне до готовности. Подавать с мелко нарубленной зеленью.

Свинина мясная —100 г, картофель —100 г, морковь —50 г, лук репчатый —20 г, огурец соленый —20 г, зелень —2 г. Выход —60/150 г.

Свинина, тушеная с перцем. Нежирную свинину нарезать на кусочки, добавить мелко нарубленный лук, залить водой и тушить до полуготовности, затем добавить крупно нарезанный и поджаренный на свином жире сладкий перец и тушить до готовности.

Свинина мясная —100 г, [illegible] —100 г, [illegible] —15 г, жир свиной —20 г. Выход —150 г.

Кролик в сметане. Подготовленную тушку кролика разрубить на куски, натереть чесноком, обжарить, залить небольшим количеством бульона или воды и тушить до готовности, перед снятием с огня добавить сметану.

Кролик —100 г, чеснок —2 г, масло сливочное —5 г, сметана —15 г. Выход —80 г.

Рагу из кролика с овощами. Подготовленную тушку кролика разрубить на куски, залить горячим бульоном или водой, добавить томат-пасту и тушить 30—40 мин, [illegible]

Кролик —140 г, [illegible] —150 г, [illegible] Выход —150 г.

Печень, тушенная с картофельным пюре. Печень промыть, удалить пленки и желчные протоки, нарезать на кусочки, обвалять в муке, обжарить до полуготовности, залить бульоном и тушить на слабом огне 5—10 мин. Картофель сварить, очистить, протереть горячим через сито, добавить горячее молоко и кипятить 1—2 мин, перед снятием с огня добавить масло. При подаче полить соусом из сметаны и муки.

Печень говяжья —100 г, мука пшеничная —3 г, масло растительное —5 г, картофель —150 г, молоко —40 г, масло сливочное —5 г, мука пшеничная —3 г, сметана —15 г. Выход —[illegible]/150 г.

Печень [illegible] с луком. [illegible] мелко нарубленной [illegible]

Печень [illegible] —100 г, мука пшеничная —10 г, лук репчатый —20 г, масло растительное —3 г, масло сливочное —3 г, [illegible] —3 г. Выход —[illegible]

Оладьи из печени. Печень говяжью (телячью, свиную) промыть

удалить пленку и желчные протоки, пропустить через мясорубку, добавить муку, яичный желток, хорошо вымесить, добавить взбитый в пену белок, осторожно перемешать и, выкладывая ложкой на разогретую сковородку, жарить оладьи с обеих сторон. Готовые оладьи сложить в кастрюлю, залить молоком и прогреть на слабом огне.

Печень — 200 г, мука пшеничная — 10 г, яйцо — $^1/_3$ шт., масло растительное — 10 г, молоко — 40 мл. Выход — 180 г.

Язык отварной. Язык вымыть, опустить в кипящую воду, варить в течение часа, добавить морковь, лук, петрушку и варить до готовности. Готовый язык опустить на 5—10 мин в холодную воду, снять кожу, нарезать ломтиками, залить бульоном и [illegible]. Подавать с [illegible] гарниром или без него.

Язык говяжий — 120 [illegible], лук репчатый — 5 г, морковь — 5 г, петрушка (корень) — 5 [illegible] — 75 г.

Субпродукты в соусе. Субпродукты (сердце говяжье [illegible], печень, легкое) отварить до готовности, нарезать на кус[illegible], обжарить, добавить пассеро[illegible] морковь и лук, залить с[illegible] и тушить 15—20 мин, пе[illegible]нием тушения добавить измел[illegible]ный чеснок. Для при[illegible] соуса в пассерованный с мукой лук добавить томат-пасту, сметану, бульон и варить на слабом огне 8—10 мин. Подавать с отварным картофелем.

Субпродукты — 100 г, масло растительное — 7 г, морковь — 20 г, лук репчатый — 10 г, томат-паста — 5 г, сметана — 20 г, мука пшеничная — 3 г, масло сливочное — 2 г, чеснок — 2 г, картофель — 130 г. Выход — 100/75 г.

Мозги, жаренные в сухарях. Мозги замочить в холодной воде в течение 1—2 ч, снять пленку, отварить в [illegible] до готовности, вынуть шумовкой, [illegible], нарезать на кусочки, [illegible], обмакнуть в яйцо (белок и желток немного взбить), [illegible] в сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Мозги — 100 г, мука пшеничная — 8 г, яйцо — [illegible] шт., сухари пшеничные — 15 г, масло растительное — 5 г, масло сливочное — 5 г. Выход — 80 г.

Рыба жареная с картофелем. Рыбу очистить, нарезать на куски, сделать на каждой порции 2—3 насечки на коже, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон, поместить в духовку и довести до готовности. Картофель очистить, нарезать ломтиками, поджарить на растительном масле, в готовый картофель добавить сливочное масло, [illegible] в виде гарнира к рыбе.

Рыба — 200 г, мука пшеничная — 10 г, масло растительное — 15 г, картофель — 200 г, масло сливочное — 3 г. Выход — 70/[illegible]

[illegible] тушенная в томате с овощами. Рыбу очистить, нарезать на [illegible], уложить в посуду [illegible], чередуя с нарезанными на мелкие кусочки морковью, петрушкой и луком, залить бульоном или водой, доба[illegible] [illegible]е масло, томат-пасту и тушить под крышкой в духовке до готовности. Подавать с отварным картофелем, полив бульоном, в котором тушилась рыба.

Рыба — 200 г, морковь — 50 г, петрушка (корень) — 15 г, лук репчатый — 15 г, масло растительное — 7 г, томат-паста — 15 г, картофель — 120 г. Выход — 75/150 г.

Рыба, запеченная в сметане с картофелем. Рыбу очистить, нарезать на порции, обвалять в муке, припустить с небольшим количеством воды. Картофель отварить, очистить, нарезать на куски, уло[illegible] сковороду, добавить масло, [illegible] положить рыбу, залить [illegible], посыпать тертым [illegible] в духовке.

Рыба — 200 г, мука [illegible] 4 г, картофель — [illegible], [illegible] сливочное — 5 г, [illegible], сыр [illegible]. Выход [illegible]

Тефтели рыбные. Рыбу очистить,

пропустить 2 раза через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом и мелко нарубленным луком, тщательно перемешать, сформовать шарики, обвалять в [illegible], обжарить, залить смета[illegible] соусом и тушить в духовке [illegible] 10—15 мин.

Рыба — 180 г, лук репчатый — 15 г, хлеб пшеничный — 30 г, молоко — 30 мл, [illegible] 5 г, [illegible] сметана — 20 г, [illegible]ная — 3 г. Выход — 180 г.

Рулет рыбный. [illegible] провернуть через мясо[illegible] нить с размо[illegible] бом, тщательно пере[illegible] ложить на [illegible] толщиной 1,5—2 см, [illegible] жить фарш из [illegible] яиц с пассерова[illegible] нуть так, чтобы [illegible] дил на другой, [illegible] маслом и [illegible] сухарями [illegible] духовке.

Рыба — 170 г, [illegible] ный — 15 г, [illegible] 15 г, [illegible] масло растительное [illegible] ход — 90 г.

Рыбный пудинг. Рыбу [illegible] освободить от кожи и [illegible] делить [illegible] рить в небольшом [illegible] воды, другую пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, [illegible] ти, снова пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, яйцо, взбить миксером или [illegible] кой, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду и запечь в духовке.

Рыба — 150 г, хлеб пшеничный — 30 г, молоко — 30 мл, масло сливочное — 5 г, яйцо — 1/3 шт., сухари пшеничные — 10 г, масло растительное — 2 г. Выход — 130 г.

Рыба под омлетом. Рыбу очистить, освободить от костей, нарезать на порции, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон, уложить на смазанную маслом сковороду, залить взбитым с молоком яйцом и запечь в духовке.

Рыба — 100 г, яйцо — 1 шт., молоко — [illegible] мл, мука пшеничная — [illegible] г, масло сливочное — 3 г. Выход — [illegible] г.

БЛЮДА ДЛЯ ЗАВТРАКОВ И УЖИНОВ

Каша манная молочная. Часть молока (примерно 1/4) соединить с таким же количеством воды, [illegible] до кипения, всыпать про[illegible] крупу и варить при [illegible] до загустения, затем [illegible] подогретое молоко, сахар, соль и варить до готовности. Перед снятием с огня [illegible] сливочное масло.

[illegible] — 30 г, молоко — [illegible] г, масло сливочное — [illegible] г. Выход — 250 г.

[illegible] «розовая». В готовую [illegible] манную кашу, [illegible] предыдущему [illegible] свежий морковный [illegible] перемешать.

[illegible] г, молоко — [illegible] г, морковь — [illegible] сливочное — 5 г. [illegible]

[illegible] молочная. Рис [illegible] всыпать в кипящую воду, варить до полуготовности, добавить подогретое молоко, соль, сахар и варить на слабом огне до готовности, перед снятием с огня добавить сливочное масло.

Рис — [illegible] г, молоко — 200 мл, сахар — 10 г, масло сливочное — 5 г. Выход — 250 г.

Каша пшенная молочная. Пшено перебрать, тщательно промыть, засыпать в кипящую воду, довести до кипения, воду слить, добавить немного кипятку и варить до полуготовности, затем добавить горячее молоко, соль, сахар и варить на слабом огне до готовности. Перед снятием с огня добавить сливочное масло.

Пшено — 50 г, молоко — 100 мл, сахар — 5 г, масло сливочное — 5 г. Выход — 200 г.

Каша [illegible] рассыпчатая. [illegible], тщательно промыть, [illegible] в подсоленную кипящую воду, взятую в соотношении 5:1, варить 5—8 мин, затем лишнюю воду слить и довести до готовности на водяной бане. В готовую кашу добавить масло.

Пшено — 80 г, масло сливочное — 8 г. Выход — 200 г.

Каша гречневая на молоке. Гречневую крупу перебрать, подсушить на сковороде или в духовке до светло-коричневого цвета, всыпать в кипящую воду, варить до полуготовности, добавить горячее молоко, соль, сахар и варить до готовности, перед снятием с огня добавить масло.

Крупа гречневая —30 [illegible] ко — 150 мл, сахар — 3 г, мас[illegible] сливочное — 5 г. Выход [illegible]

Каша гречневая р[illegible]. Гречневую крупу переб[illegible] сушить на сковороде, [illegible] кипящую воду, добавить соль, часть сливочного масла и варить на медленном огне до за[illegible] затем довести до готов[illegible] ховке. В готовую кашу [illegible] оставшееся масло.

Гречневая крупа —85 г, в[illegible] 200 мл, масло сливочное [illegible] 7 г. Выход —200 г.

Каша геркулесовая. Перебранную крупу «Геркулес» всыпать в кипящую воду, добавить соль, сахар, варить при помешивании 10—15 мин, добавить горячее молоко и довести до кипения, перед снятием с огня добавить масло.

Крупа «Геркулес» —40 г, мо[illegible] ко —200 мл, сахар —9 г, масло сливочное —5 г. Выход — 250 г.

Каша пшенная с тыквой. Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками или пропустить через мясорубку, положить в кипящее молоко, довести до кипения, добавить перебранную, тщательно промытую, слегка проваренную и затем отцеженную пшенную крупу, сахар, соль и варить до готовности, перед снятием с огня добавить сливочное масло.

Тыква —125 г, пшено —25 г, молоко —200 мл, сахар [illegible] 10 [illegible], масло сливочное —5 г. [illegible] 250 г.

Фруктовый плов. Рис перебрать, промыть, всыпать в подсоленную кипящую воду и варить на слабом огне до мягкости, затем откинуть на сито, промыть горячей кипяченой водой, переложить в кастрюлю, смазанную маслом, добавить тщательно вымытые и набухшие в теплой кипяченой воде сухофрукты, сахар, сливочное масло и варить на водяной бане до полной готовности.

Рис —75 г, чернослив —15 г, курага —10 г, изюм —15 г, сахар — 7 г, масло сливочное —10 г. Выход —250 г.

Крокеты из манной крупы. Манную крупу просеять, всыпать в кипящую воду и, помешивая, варить до загустения, затем слегка охладить, добавить сырое яйцо, натертый сыр, тщательно перемешать, сформовать шарики, обвалять в сухарях и обжарить.

Крупа манная —50 г, яйцо — 1 [illegible], сыр —10 г, сухари пшеничные —5 г, масло сливочное — 7 г. Выход —200 г.

Котлеты пшенные. Пшено перебрать, тщательно промыть, об[illegible] кипятком, воду слить, варить в свежей горячей воде до загустения, затем охладить, добавить муку, тщательно перемешать, сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать с вареньем, джемом.

Пшено —60 г, мука пшеничная —3 г, сухари пшеничные — 5 г, масло растительное —5 г, варенье —15 г. Выход —180 г.

Котлеты из перловой крупы с изюмом. Перловую крупу перебрать, промыть, замочить в течение 3 ч, откинуть на дуршлаг, засыпать в горячую воду и [illegible] 1,5 ч, затем добавить горячее молоко, соль, сахар, довести до кипения, охладить, добавить яйцо, изюм, тщательно перемешать, сформовать котлеты, обвалять в сухарях

и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Крупа перловая —60 г, молоко —60 мл, яйцо —$^{1}/_{6}$ шт., сахар —5 г, изюм —15 г, сухари пшеничные —10 г, масло растительное —7 г. Выход —200 г.

Вермишель молочная. Вермишель опустить в кипящую подсоленную воду, варить до полуготовности, воду слить, добавить горячее молоко, сахар и варить до готовности. Перед снятием с огня добавить сливочное масло.

Вермишель —40 г, молоко [illegible] мл, сахар —10 г, масло сливочное —5 г. Выход —[illegible] г.

Макароны отварные с маслом и сыром. Макароны отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, промыть горячей кипяченой водой, добавить сливочное масло. Подавать, посыпав тертым сыром.

Макароны —80 г, масло сливочное —6 г, сыр —30 г. Выход — 200/25 г.

Макароны с овощами. Макароны отварить в подсоленной воде, наломав на мелкие кусочки, откинуть на дуршлаг. Морковь, корень петрушки, лук мелко нашинковать, спассеровать с томатом-пастой, добавить консервированный зеленый горошек. Все овощи соединить с макаронами, заправить сливочным маслом.

Макароны —60 г, морковь —30 г, петрушка (корень) —10 г, лук репчатый —10 г, зеленый горошек —40 г, томат-паста —7 [illegible], масло сливочное —7 г. Выход — 200 г.

Макароны с яблоками. Мелко наломанные макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить масло, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, чередуя со слоями испеченных и заправленных сахаром яблок, и запечь в духовке. Вместо печеных можно класть сырые яблоки.

Макароны —60 г, масло сливочное —7 г, сухари пшеничные — 5 г, яблоки —100 г, сахар —7 г. Выход —200 г.

Цветная капуста с маслом. Цветную капусту очистить от листьев, вымыть, разделить на кочешки, опустить на 30 мин в холодную подсоленную воду, промыть, опустить в кипящую воду и варить до готовности, вынуть шумовкой, посыпать сухарями и обжарить.

Капуста цветная —280 г, сухари пшеничные —20 г, масло растительное —10 г, масло сливочное —5 г. Выход —200 г.

Овощное рагу. Картофель нарезать дольками, слегка обжарить или сварить на пару, добавить пассерованный лук и морковь и тушить в небольшом количестве воды 10—15 мин, затем добавить очищенные и нарезанные кубиками кабачки, нарезанную и припущенную капусту, тушить 10—15 мин, добавить горячее молоко и довести до кипения.

Картофель —125 г, морковь — 75 г, капуста белокочанная — 75 г, лук репчатый —10 г, кабачки —40 г, молоко —40 мл, масло растительное —7 г. Выход —250 г.

Картофельные галушки. Картофель сварить, очистить, протереть через сито, добавить сырое яйцо, муку, сливочное масло, тщательно перемешать, сформовать галушки, опустить в кипящую воду (подсоленную) и варить при слабом кипении до готовности. Подавать со сметаной.

Картофель —200 г, яйцо —1 шт., мука пшеничная —7 г, масло сливочное —7 г, сметана —15 г. Выход —170 г.

Картофель, тушенный с сухофруктами. Сухофрукты ([illegible] изюм) тщательно вымыть, залить кипяченой водой и оставить для набухания на 30 мин. Картофель вымыть, очистить, нарезать [illegible] ными кусками и тушить в небольшом количестве воды до полуготовности, добавить освобожденный от косточек и измельченный [illegible] чернослив, изюм, сахар, муку, [illegible] денную водой, в которой набухали сухофрукты, и тушить до готовности. Перед снятием с огня добавить сливочное масло.

Картофель — 200 г, чернослив — 20 г, изюм — 20 г, сахар — 2 г, мука пшеничная — 5 г, масло сливочное — 7 г. Выход — 2[illegible] г.

Морковь в молочном соусе. Морковь очистить, нарезать мелкими кусочками, тушить в небольшом количестве молока до готовности. Из оставшегося молока, муки, сахара и масла приготовить соус, [illegible] им морковь и прогреть на [illegible] огне.

Морковь — 200 г, молоко — 100 мл, мука пшеничная — 5 г, сахар — 5 г, масло сливочное — 5 г. Выход — 180 г.

Брюква в молочном соусе. Брюкву вымыть, очистить, нарезать кубиками, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, заправить молочным соусом ([illegible]рованная мука, сахар, молоко кипятить 5—7 мин) и тушить 15—20 мин на слабом огне.

Брюква — 150 г, молоко — [illegible], мука пшеничная — 5 г, сахар — 2 г, масло сливочное — [illegible] г. Выход — 150 г.

Брюква с яблоками. Брюкву нарезать кубиками, при[illegible] сметане, заправить под[illegible] мукой, тушить 15—20 мин, д[illegible] сахар, очищенные мелко нашинкованные яблоки и довести до кипения.

Брюква — 150 г, сметана — 30 г, мука пшеничная — 5 г, сахар — 7 г, яблоки — 50 г. Выход — 150 г.

Брюква, запеченная с [illegible]. Брюкву очистить, нарезать [illegible]ками, поджарить до готов[illegible], выложить на смазанную м[illegible] сковороду, залить яйцами, см[illegible]ными со сметаной и [illegible]ром, и [illegible] в духовке. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Брюква — 120 г, яйцо — 1/4 шт., сметана — 20 г, сыр — 15 г, сливочное масло — 7 г, зелень — 3 г. Выход — 150 г.

Тыква [illegible]. Т[illegible] нарезать кубиками или пластинками, обвалять в муке, обжарить, довести до готовности в духовке.

Тыква — 300 г, мука пшеничная — 7 г, масло растительное — 7 г. Выход — 150 г.

Оладьи из тыквы. Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками, потушить в молоке до готовности, добавить манную крупу и варить еще 5—7 мин, слегка остудить, добавить желток, сахар, соль, осторожно ввести взбитый в пену белок, перемешать и жарить оладьи с обеих сторон до образования [illegible].

[illegible] 0 г, молоко — 60 мл, [illegible]ная — 20 г, яйцо — 1/4 шт., [illegible]р — 7 г, масло растительное — 7 г. Выход — 180 г.

[illegible] жареные с отварным [illegible]. Баклажаны ошпарить [illegible], снять кожицу, нарезать [illegible] ломтиками, обвалять в муке, [illegible] и довести до готовности в [illegible]вке. Картофель сварить [illegible], перед подачей полить сметаной.

[illegible]аны — 200 г, мука пшеничная — 15 г, масло растительное — 10 г, картофель — 100 г, сметана — 20 г. Выход — 150/70 г.

Суфле из кабачков. Кабачки очистить, [illegible] мелкими кусочками, [illegible] в молоке до готовности, [illegible] венчиком, добавить [illegible] крупу и варить еще 5—10 мин, [illegible] его остудить, добавить [illegible], сахар, немного соли, [illegible] в пену белок, осторожно [illegible] выложить в смазанную маслом форму и отварить на водяной бане. При подаче полить [illegible].

[illegible] 225 г, молоко — 30 [illegible] я — 5 г, яйцо — [illegible] 3 г, масло сли[illegible] [illegible] — 15 г.

[illegible] тушеная. Капусту очистить, [illegible], нашинковать соломкой, [illegible] в небольшом количестве воды до полуготовности, добавить пассерованные морковь, петрушку, лук, томат-пасту, в конце тушения — сахар и развед[illegible] в холодной воде муку.

Капуста белокочанная — 250 г, морковь — 25 г, петрушка (корень) — 10 г, лук репчатый —

15 г, томат-паста —5 г, мука пшеничная —7 г, сахар —7 г, масло растительное —7 г. Выход — 200 г.

Котлеты капустные. Капусту очистить, вымыть, нашинковать, потушить в молоке до готовности, всыпать манную крупу, хорошо размешать, проварить еще 5 мин, охладить, добавить соль, сахар, яйцо, сформовать котлеты, обвалять в сухарях, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать со сметаной.

Капуста белокочанная — 200 г, молоко —20 мл, крупа манная — 10 г, яйцо —1/4 шт., сахар — 3 г, сухари пшеничные — 10 г, масло растительное —6 г, сметана —15 г. Выход —180 г.

Котлеты морковные с творогом. Морковь нашинковать мелкой соломкой, припустить с небольшим количеством воды, всыпать манную крупу и варить до готовности, охладить, добавить яйцо, молоко, протертый творог, хорошо перемешать, сформовать котлеты, обвалять в сухарях, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. При отпуске полить сметаной, прокипяченной с сахаром.

Морковь —200 г, крупа манная — 20 г, молоко —20 мл, творог — 40 г, яйцо —1/6 шт., сухари пшеничные —10 г, масло растительное —7 г, сметана —15 г, сахар —15 г. Выход —200/20 г.

Котлеты свекольные. Свеклу сварить или испечь до готовности, очистить, пропустить через мясорубку, прогреть с маслом до кипения, всыпать манную крупу, варить до готовности, охладить, добавить яйцо, соль, хорошо перемешать, сформовать котлеты, обвалять в сухарях, обжарить с обеих сторон до образования корочки. Подавать со сметаной.

Свекла —180 г, крупа манная — 15 г, яйцо —1/2 шт., сухари пшеничные —10 г, масло растительное —7 г, сметана —15 г. Выход —150 г.

Котлеты картофельные с грибным соусом. Картофель сварить, очистить, протереть горячим через сито, добавить яйцо, хорошо перемешать, сформовать котлеты, обвалять в сухарях, смешанных с мукой, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Сушеные грибы вымыть, замочить в холодной воде на 2—3 ч, варить в той же воде в течение часа, грибы вынуть, отвар процедить, опустить в него нарезанные соломкой грибы, пассерованный лук, довести до кипения, добавить разведенную в холодной воде подсушенную муку, варить еще 5—7 мин, перед концом варки добавить сметану. При подаче картофельные котлеты полить соусом.

Картофель —200 г, яйцо —1/3 шт., сухари пшеничные —7 г, мука пшеничная —3 г, масло растительное —7 г, грибы сушеные — 7 г, лук репчатый —10 г, масло растительное —3 г, мука пшеничная —5 г, сметана —20 г. Выход —130/50 г.

Овощная запеканка. Морковь и капусту мелко нарезать, припустить раздельно, затем соединить с пассерованным луком, добавить манную крупу, перемешать, проварить, добавить протертый вареный картофель, яйцо, тщательно перемешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, смазать сметаной и запечь в духовке.

Морковь —60 г, капуста белокочанная —60 г, лук репчатый — 20 г, картофель —140 г, крупа манная —10 г, яйцо —1/5 шт., масло растительное —7 г, сухари пшеничные —10 г, сметана —5 г. Выход —200 г.

Морковно-яблочная запеканка. Морковь нашинковать соломкой, припустить в масле, добавить горячее молоко, всыпать манную крупу и варить до готовности. В охлажденную массу добавить растертые с сахаром желтки, взбитые белки, очищенные и натертые на крупной терке яблоки, перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке. Подавать с молочным соусом (в кипящее молоко добавить сахар, влить разведенную в холодной воде кар-

тофельную муку и довести до кипения).

Морковь —130 г, молоко —40 мл, крупа манная —10 г, масло сливочное —4 г, яйцо —$^1/_8$ шт., сахар —10 г, яблоки —80 г, молоко —40 мл, сахар —7 г, мука картофельная —3 г. Выход —200/50 г.

Запеканка рисовая с тыквой. Вязкую рисовую кашу, сваренную с тыквой, слегка охладить, добавить взбитые с сахаром яйца, сливочное масло, тщательно перемешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду и запечь в духовке.

Рис —40 г, молоко —60 мл, тыква —90 г, сахар —5 г, яйцо —$^1/_8$ шт., масло сливочное —5 г, масло растительное —2 г, сухари пшеничные —5 г. Выход —200 г.

Голубцы с гречневой кашей и творогом. Кочан капусты отварить до полуготовности, разобрать на отдельные листья, срезать утолщенные стебли, на каждый лист положить фарш из рассыпчатой гречневой каши, смешанной с творогом, сливочным маслом и нарубленным крутым яйцом, завернуть в виде конверта, обжарить с обеих сторон, уложить на смазанную маслом сковороду, залить сметаной и запечь в духовке.

Капуста белокочанная —150 г, крупа гречневая —30 г, творог —30 г, яйцо —$^1/_4$ шт., масло сливочное —5 г, масло растительное —2 г, сметана —15 г. Выход —200 г.

Запеканка рисовая с творогом. Творог протереть, добавить взбитые с сахаром яйца, масло, перемешать, соединить с рассыпчатой рисовой кашей, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду (слоем не более 3,5 см), смазать смесью яйца со сметаной и запечь в духовке.

Творог —100 г, рис —50 г, молоко —50 мл, яйцо —$^1/_2$ шт., сахар —15 г, масло сливочное —7 г, сухари пшеничные —10 г, сметана —5 г. Выход —250 г.

Крупеник. Сварить крутую гречневую кашу, охладить, добавить протертый с молоком творог, сахар, масло, яйца, тщательно перемешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Крупа гречневая —65 г, творог —100 г, молоко —40 мл, яйцо —$^1/_4$ шт., сахар —10 г, масло сливочное —5 г, сухари пшеничные —5 г, масло растительное —2 г, сметана —15 г. Выход —200 г.

Лапшевник с творогом. Лапшу отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, промыть горячей кипяченой водой, добавить протертый с молоком творог, сахар, яйца, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Лапша —35 г, творог —125 г, молоко —50 мл, яйцо —$^1/_2$ шт., сахар —15 г, масло сливочное —10 г. Выход —250 г.

Пудинг творожный с яблоками. Протертый творог соединить с очищенными и натертыми на крупной терке яблоками, добавить молотые сухари, желток, взбитый белок, сахар, тщательно перемешать, выложить на смазанную маслом посуду и варить на водяной бане 40—45 мин.

Творог —130 г, яблоки —70 г, сухари пшеничные —20 г, яйцо —$^1/_3$ шт., сахар —10 г, масло растительное —2 г. Выход —200 г.

Пудинг пшенный с творогом и морковью. Сварить крутую пшенную кашу, слегка остудить, смешать с тушеной в молоке морковью, протертым творогом, сахаром, желтком, взбитым белком, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Пшено —40 г, морковь —40 г, молоко —20 мл, творог —40 г, яйцо —$^1/_3$ шт., сахар —10 г, масло сливочное —5 г, масло растительное —2 г, сметана —15 г. Выход —200 г.

Биточки манные с творогом. Сварить крутую манную кашу, охладить, соединить с протертым творогом, яйцом, сахаром, тщательно перемешать, сформовать биточки, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Крупа манная — 30 г, творог — 70 г, яйцо — 1/4 шт., сахар — 10 г, масло сливочное — 5 г. Выход — 200 г.

Сырники. В протертый творог добавить яйцо, сахар, муку, хорошо перемешать, сформовать сырники, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон, прогреть в духовке 5—7 мин. Подавать со сметаной или фруктовым пюре.

Творог — 170 г, яйцо — 1/5 шт., мука пшеничная — 20 г, сахар — 10 г, мука пшеничная — 10 г, масло растительное — 5 г, сметана — 15 г (или фруктовое пюре — 40 г). Выход — 200 г.

Сырники с морковью. Морковь натереть на мелкой терке, потушить с маслом на слабом огне до мягкости, всыпать манную крупу, продолжать тушить еще 40 мин, охладить, добавить протертый творог, яйцо, сахар, тщательно перемешать, сформовать сырники, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон и прогреть в духовке в течение 5—10 мин.

Морковь — 60 г, крупа манная — 5 г, творог — 100 г, сахар — 10 г, яйцо — 1/2 шт., мука пшеничная — 15 г, масло сливочное — 4 г, масло растительное — 5 г. Выход — 200 г.

Вареники с творогом. В муку добавить нагретую до температуры 30—35°С воду, яйца, хорошо вымесить, прикрыть тесто влажной тканью и оставить на 30—40 мин. Творог пропустить через мясорубку, добавить яйцо, сахар, тщательно перемешать. Тесто раскатать, нарезать кружочками, положить на них фарш, слепить вареники и варить в подсоленной кипящей воде до всплытия. Готовые вареники полить сметаной, прокипяченной с сахаром.

Мука пшеничная — 50 г, яйцо — 1/8 шт., творог — 100 г, сахар — 10 г, яйцо — 1/4 шт., сметана — 15 г, сахар — 7 г. Выход — 250 г.

Вареники ленивые. Творог протереть, добавить сахар, яйцо, муку, тщательно перемешать, раскатать пластом толщиной 1 см, разрезать на полоски шириной 2—2,5 см, а затем на кусочки ромбовидной формы, опустить их в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне 4—5 мин, после чего осторожно вынуть шумовкой, положить в смазанную маслом посуду, полить растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Творог — 150 г, яйцо — 1/2 шт., мука пшеничная — 20 г, сахар — 10 г, масло сливочное — 5 г. Выход — 200 г.

Вареники с вишнями. Из пшеничной муки, яиц и кефира замесить крутое тесто, раскатать, нарезать небольшими кружками. Свежую вишню вымыть, освободить от косточек, слегка отжать, посыпать сахаром, разложить на тесто, слепить вареники, опустить их в кипящую подсоленную воду и варить 5—7 мин (до всплытия), осторожно вынуть шумовкой, полить растопленным маслом.

Мука пшеничная — 50 г, кефир — 15 мл, яйцо — 1/4 шт., вишня свежая — 50 г, сахар — 15 г, масло сливочное — 7 г. Выход — 150 г.

Вареники с картофелем. В муку добавить яйцо, нагретую до температуры 30—35°С воду, замесить тесто, оставить на 30—40 мин. Картофель сварить, протереть горячим через сито, смешать с пассерованным луком. Тесто раскатать, нарезать кружками, положить фарш, слепить вареники, опустить в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении до всплытия, осторожно вынуть шумовкой, полить растопленным маслом.

Мука пшеничная — 40 г, яйцо — 1/5 шт., картофель — 140 г, лук репчатый — 10 г, масло сливочное — 7 г, масло растительное — 4 г. Выход — 200 г.

Оладьи с молочной подливой. Дрожжи развести теплым молоком,

добавить соль, сахар, яйца, муку, тщательно вымесить тесто, поставить в теплое место на 2—3 ч, в процессе брожения обминать. После увеличения объема теста в 2—3 раза печь оладьи на хорошо прогретой сковороде. Для приготовления подливы молоко нагреть до кипения, добавить сахар, влить разведенную в холодной воде картофельную муку и, при помешивании, довести до кипения.

Мука пшеничная — 70 г, молоко — 100 мл, яйцо — 1/4 шт., сахар — 5 г, дрожжи — 5 г, масло растительное — 7 г; молоко — 50 мл, сахар — 10 г, мука картофельная — 5 г. Выход — 170/60 г.

Оладьи с изюмом. На теплом молоке с добавлением сахара, соли, яиц, сливочного масла, тщательно вымытого и набухшего изюма, поставить тесто в теплое место на 2—3 ч. Жарить оладьи на хорошо разогретой сковороде.

Мука пшеничная — 80 г, молоко — 100 мл, яйцо — 1/6 шт., дрожжи — 5 г, сахар — 5 г, изюм — 10 г, масло сливочное — 2 г, масло растительное — 4 г. Выход — 200 г.

Омлет натуральный. Яйца взбить с добавлением молока, посолить, вылить на сковороду с разогретым маслом и поджарить.

Яйцо — 1 шт., молоко — 20 мл, масло сливочное — 3 г. Выход — 60 г.

Омлет драчена. Сметану смешать с желтками, добавить соль, муку, тщательно перемешать, добавить молоко, при постоянном помешивании ввести взбитые в пену белки, вылить на горячую, смазанную маслом сковороду и запечь в духовке. При подаче полить растопленным маслом.

Яйца — 1,5 шт., сметана — 10 г, мука пшеничная — 6 г, молоко — 30 мл, масло сливочное — 5 г. Выход — 90 г.

Омлет с зеленым горошком. Зеленый горошек (консервированный) спассеровать со сливочным маслом, залить взбитыми яйцами, смешанными с молоком и мукой, поджарить или отварить на пару, прогреть в духовке.

Яйца — 1,5 шт., молоко — 60 мл, горошек зеленый — 45 г, мука пшеничная — 3 г, масло сливочное — 5 г. Выход — 150 г.

Омлет с овощами. Капусту нарезать небольшими кусочками, отварить в подсоленной воде, морковь нашинковать и потушить с молоком, лук зеленый нашинковать, все овощи смешать, посолить, выложить на смазанную маслом сковороду и залить сбитыми яйцами, смешанными с молоком, запечь в духовке до готовности.

Яйца — 1,5 шт., молоко — 30 мл, капуста свежая — 15 г, морковь — 30 г; молоко — 15 мл, лук зеленый — 15 г, масло сливочное — 5 г. Выход — 120 г.

Омлет с сосиской. Сосиску отварить, нарезать мелкими кусочками, слегка обжарить, залить сбитыми с молоком яйцами и запечь в духовке.

Сосиски — 40 г, масло растительное — 3 г, яйца — 1,5 шт., молоко — 60 мл. Выход — 140 г.

Яичница с яблоками. Яблоки очистить, нарезать маленькими ломтиками, потушить со сливочным маслом 5—7 мин, залить взбитыми с сахаром яйцами, немного поджарить и запечь в духовке до готовности.

Яйца — 1,5 шт., яблоки — 45 г, сахар — 3 г, масло сливочное — 3 г, масло растительное — 3 г. Выход — 90 г.

Яичница с помидорами. Помидоры нарезать небольшими ломтиками, обжарить в масле, залить яйцами и запечь в духовке.

Яйца — 1,5 шт., помидоры — 75 г, масло растительное — 5 г. Выход — 100 г.

Рулет картофельный с яйцом. Картофель сварить, очистить, в горячем виде протереть через сито, добавить муку, перемешать, выложить на влажную салфетку слоем 1,5—2 см, сверху положить фарш из рубленых крутых яиц с мелко нашинкованным поджаренным луком, завернуть в виде рулета, переложить на смазанный мас-

лом противень, посыпать сухарями и запечь в духовке.

Картофель — 225 г, мука пшеничная — 10 г, яйцо — 1 шт., лук — репчатый — 15 г, масло растительное — 5 г, сухари пшеничные — 10 г, масло сливочное — 3 г. Выход — 200 г.

Рыба по-польски. Рыбу очистить, нарезать на порционные куски, [illegible] и посолить, залить горячей водой [illegible] 10—15 мин. Готовую рыбу [illegible], залить яйцами, [illegible] с молоком, и запечь в духовке. При подаче полить маслом.

Рыба — [illegible] г, яйцо — ¼ шт., молоко — [illegible] мл, масло сливочное — 4 г. Выход — [illegible] г.

Тефтели рыбные. Рыбу очистить, нарезать небольшими кусочками, смешать с творогом, пассерованным луком, размоченным в холодной воде хлебом, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, тщательно перемешать, сформовать тефтели, обжарить, залить томатным соусом и тушить на слабом огне до готовности. Муку для соуса прогреть на сковороде до золотистого цвета, добавить горячую воду, сахар, томат-пасту и проварить 10 мин.

Рыба — 70 г, творог — 35 г, лук репчатый — 5 г, хлеб пшеничный — 10 г, масло растительное — 3 г, яйцо — ¼ шт., мука пшеничная — 5 г, сахар — 2 г, томат-паста — 5 г. Выход — [illegible] г.

БЛЮДА ДЛЯ ПОЛДНИКОВ

Блинчики с вареньем. В небольшом количестве теплой воды развести соль, сахар, дрожжи, добавить подогретое до температуры 30—40°С молоко, просеянную муку, тщательно перемешать, поставить в теплое место на 3—4 ч, в процессе брожения 2—3 раза обмять. Выпекать блинчики на хорошо разогретой сковороде, обжаривая с обеих сторон. Подавать с маслом и вареньем.

Мука пшеничная — 45 г, молоко — 60 мл, дрожжи — 3 г, сахар — 5 г, масло растительное — 3 г, масло сливочное — 3 г, варенье — 15 г. Выход — 90/15 г.

Блинчики с творогом. В [illegible] до температуры [illegible] [illegible] соль, сахар, [illegible] и [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] обжарить с обеих сторон и [illegible] в [illegible].

Мука пшеничная — [illegible] г, молоко — 90 г, яйцо — [illegible] шт., сахар — 2 г, масло растительное — 5 г, творог — 45 г, сахар — 5 г, яйцо — ¼ шт., масло растительное — 3 г. Выход — 100 г.

Оладьи с сахаром и сметаной. Дрожжи развести в теплом молоке, добавить соль, сахар, яйцо, муку. Тщательно размешать, поставить в теплое место на 2—3 ч, в процессе брожения тесто обминать. Выпекать оладьи на хорошо разогретой сковороде, обжаривая с обеих сторон. При подаче посыпать сахаром и полить сметаной.

Мука пшеничная — 40 г, молоко — 40 мл, дрожжи — 3 г, яйцо — ⅙ шт., сахар — 3 г, масло растительное — 3 г, сахар — 7 г, сметана — 20 г. Выход — 90/20 г.

Оладьи с творогом. В приготовленное по предыдущему рецепту тесто добавить протертый с сахаром творог и выпекать оладьи на хорошо разогретой сковороде. Подавать, полив маслом.

Мука пшеничная — 40 г, [illegible] — 15 г, [illegible] — 5 г, [illegible].

Оладьи из сухарей. [illegible] сухари пропустить через [illegible], залить горячей водой, [illegible] на 2 ч [illegible] место, затем добавить яйцо, [illegible] тщательно перемешать и [illegible] оладьи. Подавать со сметаной (вареньем).

Сухари пшеничные —45 г, дрожжи —3 г, вода —150 мл, яйцо — $^{1}/_{3}$ шт., масло растительное —5 г, сметана —15 г (или варенье —15 г). Выход —90 г.

Гренки с соусом из сухофруктов. Подсушенный пшеничный хлеб обвалять в смеси молока, яиц и сахара и обжарить с обеих сторон. Сухофрукты для соуса вымыть, залить холодной водой, настоять в течение 30 мин, сварить в той же воде, протереть через сито, добавить отвар, сахар, довести до кипения, влить разведенную в холодной воде картофельную муку и еще раз довести до кипения.

Хлеб пшеничный —45 г, молоко —25 мл, яйцо —$^{1}/_{5}$ шт., сахар —5 г, масло сливочное — 3 г; сухофрукты —10 г, сахар — 3 г, мука картофельная —2 г. Выход —75/30 г.

Шарлотка. Яблоки очистить, нарезать мелкими ломтиками. Пшеничный хлеб без корок нарезать ломтиками, намочить в смеси молока и яиц с сахаром, уложить в смазанную маслом форму, обложив дно и стенки, середину заполнить яблоками, смешанными с подсушенными и измельченными корками хлеба, сверху положить измельченные ломтики хлеба, кусочки масла и запечь в духовке.

Яблоки —60 г, хлеб пшеничный —30 г, молоко —40 мл, сахар —7 г, яйцо —$^{1}/_{4}$ шт., масло сливочное —5 г. Выход — 100 г.

Запеканка из сухарей и яблок. Сухари из пшеничного хлеба замочить в смеси молока и яиц, оставить на 30—40 мин. Яблоки очистить, нашинковать, смешать с сахаром. В смазанную маслом посуду уложить слоями сухари и яблоки, запечь в духовке. При подаче полить растопленным маслом.

Сухари пшеничные —45 г, молоко —40 мл, яйцо —$^{1}/_{3}$ шт., яблоки —60 г, сахар —7 г, масло сливочное —7 г. Выход —90 г.

Запеканка из сухарей и моркови. Морковь мелко нарезать, потушить в небольшом количестве воды. Растолченные сухари залить горячим молоком, добавить сахар, масло, яйца, тщательно перемешать, половину массы выложить на смазанную маслом сковороду, сверху положить морковный фарш, закрыть слоем сухарной массы и запечь в духовке.

Морковь — 90 г, молоко — 40 г, сухари пшеничные — 45 г, яйцо — $^{1}/_{3}$ шт., сахар — 7 г, масло сливочное — 10 г. Выход — 100 г.

Картофель печеный с маслом. Картофель тщательно вымыть, очистить и запечь в духовке. Перед подачей полить маслом.

Картофель — 150 г, масло сливочное — 5 г. Выход — 90 г.

Булочка домашняя. В теплой воде развести дрожжи, добавить соль, сахар, яйца, муку, масло, тщательно вымесить тесто и поставить в теплое место на 3—4 ч, в процессе брожения 2—3 раза тесто обмять. Из готового теста сформовать шарики массой примерно 30 г (масса готовой булочки — 25 г), уложить на смазанный маслом противень, смазать яйцом, посыпать сахарным песком и выпекать в духовке в течение 10 мин.

Мука пшеничная — 45 г, яйцо — $^{1}/_{6}$ шт., масло сливочное — 10 г, сахар — 10 г, дрожжи — 3 г, масло растительное — 1 г. Выход — 75 г.

Булочка с творогом. Дрожжи развести в теплом молоке, всыпать половину просеянной муки, поставить опару на 2—3 ч, добавить масло, сахар, яйца, протертый творог, тщательно перемешать, поставить в теплое место, в процессе брожения 2—3 раза тесто обмять. Готовое тесто разделать на небольшие булочки и выпечь в духовке.

Мука пшеничная — 30 г, молоко — 15 мл, дрожжи — 3 г, яйцо — $^{1}/_{6}$ шт., сахар — 8 г, масло сливочное — 5 г, творог — 45 г. Выход — 90 г.

Ватрушка с творогом. Дрожжи развести в теплом молоке, добавить муку, растительное масло, тщательно вымесить, поставить в

теплое место, в процессе брожения тесто 2—3 раза обмять. Творог растереть с яйцом, сахаром, мукой, сливочным маслом. Готовое тесто раскатать, нарезать кружочками, на каждый положить творожную массу, края теста загнуть, не закрывая полностью, выпекать в духовке в течение 30—40 мин.

Мука пшеничная — 30 г, молоко — 25 мл, дрожжи — 3 г, яйцо — 1/4 шт.; творог — 40 г, мука пшеничная — 2 г, сахар — 15 г, масло сливочное — 5 г; масло растительное в тесто — 3 г. Выход — 90 г.

Сочник с творогом и морковью. Морковь очистить, нашинковать, слегка обжарить, смешать с сахаром и изюмом. Из муки, творога, сахара и яиц замесить тесто, раскатать, нарезать на кружки, положить на них фарш, слепить края, оставив середину открытой, и поджарить на растительном масле.

Морковь — 15 г, масло сливочное — 2 г, сахар — 2 г, изюм — 5 г, мука пшеничная — 10 г; творог — 45 г, яйцо — 1/10 шт., масло растительное — 5 г. Выход — 90 г.

Бисквитный рулет с повидлом. Яичные желтки растереть с сахаром, добавить муку, перемешать, ввести взбитые в пену белки, осторожно перемешать, вылить на застланный промасленной бумагой противень и выпекать в духовке на слабом огне. Готовый бисквит выложить на стол бумагой кверху, бумагу снять, бисквит намазать повидлом, завернуть рулетом и нарезать на порции.

Мука пшеничная — 15 г, яйцо — 3/4 шт., сахар — 15 г, повидло — 30 г. Выход — 70 г.

Пирог с капустой. Дрожжи развести в молоке, добавить сахар, муку, хорошо вымесить, поставить в теплое место на 3—4 ч, в процессе брожения тесто 2—3 раза обмять. Капусту мелко нарубить, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обжарить до испарения влаги, смешать с нарубленным яйцом, сваренным вкрутую. Готовое тесто раскатать тонким слоем, нарезать на кружки, на каждый положить фарш, слепить края, выложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке.

Мука пшеничная — 30 г, молоко — 20 мл, дрожжи — 3 г, сахар — 3 г, капуста белокочанная — 75 г, яйцо — 1/8 шт., масло сливочное — 5 г. Выход — 90 г.

Запеканка из ржаного хлеба и яблок. Мякиш черствого ржаного хлеба натереть на терке, смешать с половиной порции сливочного масла, подогреть, добавить сахар, припущенные на оставшемся масле яблоки, нарезанные кусочками, перемешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, залить смесью молока и яиц и запечь в духовке.

Хлеб ржаной — 40 г, масло сливочное — 6 г, сахар — 15 г, яблоки — 40 г, молоко — 30 мл, яйцо — 1/4 шт., масло растительное — 1 г, сухари пшеничные — 3 г. Выход — 90 г.

Мусс яблочный. Яблоки вымыть, очистить, нарезать и варить до готовности, отвар процедить, яблоки протереть, смешать с отваром, добавить сахар, горячую воду, довести до кипения, всыпать просеянную манную крупу и варить, помешивая, 8—10 мин. Готовую смесь охладить до температуры 40°С, взбить до образования густой пенообразной массы, разлить в формочки и охладить.

Яблоки — 40 г, сахар — 15 г, крупа манная — 8 г, вода — 80 мл. Выход — 90 г.

Мусс из красной смородины. Свежие ягоды красной смородины вымыть, размять, залить горячей водой, добавить сахар, прокипятить, процедить, ягоды протереть, соединить с отваром, довести до кипения, всыпать манную крупу, варить, помешивая, 8—10 мин. Полученную массу охладить до температуры 40°С, взбить, разлить в формочки и охладить.

Красная смородина — 35 г,

сахар — 15 г, крупа манная — 7 г, вода — 80 мл. Выход — 90 г.

Мусс из клюквы. Клюкву перебрать, вымыть, обдать кипятком, выжать сок, выжимки проварить, процедить, добавить сахар, довести до кипения, всыпать манную крупу, варить 8—10 мин. В полученную массу влить сок, охладить до температуры 40°С, взбить, разлить в формочки и охладить.

Клюква — 15 г, сахар — 15 г, крупа манная — 9 г, вода — 100 мл. Выход — 90 г.

Яблоки печеные с сахаром. Яблоки вымыть, узким ножом вырезать сердцевину, не повредив донышка, заполнить сахарным песком и запечь в духовке при невысокой температуре.

Яблоки — 120 г, сахар — 15 г. Выход — 90 г.

Груши вареные с рисом. Груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать на крупные куски, потушить в небольшом количестве воды, добавить сахар, промытый и набухший изюм, довести до кипения, охладить. Рис тщательно промыть, отварить до готовности в большом количестве подсоленной воды, откинуть, промыть горячей кипяченой водой, заправить маслом, подавать с подготовленными грушами.

Груши — 75 г, сахар — 15 г, изюм — 15 г, рис — 15 г, масло сливочное — 8 г. Выход — 45/45 г.

СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

Кисель клюквенный. Клюкву перебрать, вымыть, ошпарить кипятком, выжимки проварить 5—10 мин, процедить, в отвар добавить сахар, довести до кипения и при помешивании влить разведенную в отжатом охлажденном соке картофельную муку, довести до кипения и сразу снять с огня.

Клюква — 35 г, сахар — 20 г, мука картофельная — 8 г. Выход — 200 г.

Кисель из черной смородины. Черную смородину перебрать, вымыть, ошпарить кипятком, отжать сок, выжимки проварить 5—10 мин, отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения и при помешивании влить разведенную в холодной воде картофельную муку, довести до кипения, влить отжатый сок и снять с огня.

Черная смородина — 45 г, сахар — 20 г, мука картофельная — 8 г. Выход — 200 г.

Кисель из свежих яблок. Яблоки вымыть, очистить, нарезать ломтиками, залить горячей водой, сварить до готовности, протереть через сито, соединить с процеженным отваром, добавить сахар, довести до кипения, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку, еще раз довести до кипения и сразу снять с огня.

Яблоки — 40 г, сахар — 15 г, мука картофельная — 7 г. Выход — 200 г.

Кисель лимонный. Лимон вымыть, очистить, отжать сок. В кипящую воду всыпать сахар, влить половину отжатого сока, довести до кипения, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку, довести до кипения, снять с огня, влить оставшийся сок, размешать, охладить.

Лимон — 40 г, сахар — 20 г, мука картофельная — 8 г. Выход — 200 г.

Кисель из ревеня. Ревень очистить, нарезать на кусочки, отварить в воде до мягкости, протереть через сито, добавить сахар, довести до кипения, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку, еще раз довести до кипения и снять с огня.

Ревень — 35 г, сахар — 15 г, мука картофельная — 6 г. Выход — 200 г.

Кисель из настоя шиповника. Плоды шиповника (сухие) промыть холодной водой, залить кипятком, кипятить под крышкой 10 мин и поставить настаиваться при ком-

натной температуре в течение 6—8 ч. Затем процедить через сложенную вчетверо марлю, довести до кипения, добавить сахар, лимонную кислоту, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку, еще раз довести до кипения и снять с огня.

Сухой шиповник — 20 г, сахар — 15 г, лимонная кислота — 0,2 г, мука картофельная — 7 г. Выход — 200 г.

Кисель молочный. Молоко довести до кипения, добавить сахар, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку, еще раз довести до кипения и снять с огня.

Молоко — 200 мл, сахар — 10 г, мука картофельная — 7 г. Выход — 200 г.

Кисель медовый. Мед развести горячей кипяченой водой, добавить лимонную кислоту, довести до кипения, влить при помешивании разведенную холодной водой картофельную муку, еще раз довести до кипения и снять с огня.

Мед — 25 г, кислота лимонная — 0,25 г, мука картофельная — 8 г. Выход — 200 г.

Компот из свежих фруктов. Свежие фрукты (вишня, слива, абрикосы и др.) вымыть, очистить (удалить сердцевину, косточки), мелко нарезать, сварить каждый сорт отдельно, затем соединить, добавить сахар и довести до кипения.

Фрукты свежие — 70 г, сахар — 15 г. Выход — 200 г.

Компот из сухофруктов. Сухие фрукты перебрать, вымыть, разделить на сорта и варить последовательно с учетом времени варки (груши — 1—1,5 ч, яблоки — 20—30 мин, курага, чернослив — 10 мин, изюм — 5 мин), в конце варки добавить сахар.

Сухие фрукты — 30 г, сахар — 15 г. Выход — 200 г.

Компот из замороженных фруктов или ягод. Замороженные фрукты (ягоды) промыть проточной холодной водой, опустить в кипяток, добавить сахар, лимонную кислоту, варить до готовности с учетом вида плодов.

Замороженные фрукты (ягоды) — 60 г, сахар — 15 г, лимонная кислота — 0,1 г. Выход — 200 г.

Клюквенный напиток. Клюкву перебрать, вымыть, обдать кипятком, отжать сок, выжимки залить горячей водой, варить 5—10 мин, процедить, добавить сахар, довести до кипения, влить отжатый сок, охладить.

Клюква — 45 г, сахар — [illegible] Выход — 200 мл.

Лимонный напиток. Лимон вымыть, снять цедру, мелко нарезать, залить горячей водой, варить 5—7 мин, настоять в течение 1,5—2 ч, процедить, добавить сахар, довести до кипения, влить отжатый лимонный сок, сразу же снять с огня и охладить.

Лимон — 40 г, сахар — 20 г. Выход — 200 мл.

Морковно-апельсиновый напиток. Апельсин вымыть, снять цедру, измельчить ее, залить кипятком, добавить сахар и проварить 5—7 мин, процедить. Морковь тщательно вымыть, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, отжать сок, соединить с отжатым соком из апельсина и влить в охлажденный отвар.

Апельсины — 100 г, морковь — 100 г, сахар — 15 г. Выход — 200 мл.

Лимонно-медовый напиток. Лимон вымыть, выжать сок, соединить с растворенным в небольшом количестве теплой кипяченой воды медом, добавить необходимое количество свежепрокипяченной охлажденной воды, размешать.

Лимон — 40 г, мед — 20 г. Выход — 200 мл.

Ягодно-молочный напиток. Свежие ягоды (клубнику, малину) тщательно промыть, удалить стебли, обдать кипятком, протереть через сито, добавить сахар, холодное кипяченое молоко, перемешать.

Ягоды свежие — 60 г, сахар — 15 г, молоко — 150 мл. Выход — 200 мл.

Желе лимонное. Лимон вымыть, снять цедру, мелко ее нашинковать, залить горячей водой, вскипятить, добавить сахар, предварительно замоченный в холодной воде и набухший желатин, довести при помешивании до кипения, снять с огня, процедить, добавить отжатый лимонный сок, перемешать, разлить в формочки, охладить.

Лимон — 30 г, сахар — 15 г, желатин — 3 г. Выход — 90 г.

Желе лимонное с яблоками. Лимон вымыть, снять цедру, мелко нашинковать, залить горячей водой, довести до кипения, добавить сахар, предварительно намоченный в холодной воде и набухший желатин, довести до кипения, процедить, добавить отжатый лимонный сок, охладить. Половину полученного отвара вылить в форму слоем в 1—1,5 см, сверху положить нарезанные кружками очищенные яблоки, залить осторожно оставшимся полузастывшим желе и охладить.

Лимон — 20 г, яблоки — 30 г, сахар — 10 г, желатин — 5 г. Выход — 90 г.

Желе из свежих ягод. Свежие ягоды (малину, крыжовник, смородину, клубнику и др.) перебрать, вымыть, удалить стебельки. Сахар всыпать в предварительно замоченный в холодной воде и набухший желатин, размешать, добавить ягоды, довести до кипения, снять с огня, оставить для настаивания в течение 15 мин, протереть через сито, разлить в формочки, охладить.

Свежие ягоды — 50 г, сахар — 10 г, желатин — 5 г. Выход — 90 г.

Мусс из абрикосов. Абрикосы перебрать, вымыть, освободить от косточек, залить горячей водой, довести до кипения, добавить сахар, предварительно замоченный в холодной воде и набухший желатин, еще раз довести до кипения, снять с огня, протереть через сито, немного охладить, взбить в пену, разлить в формочки, охладить.

Абрикосы — 50 г, сахар — 10 г, желатин — 5 г. Выход — 90 г.

Салат фруктовый. Различные свежие фрукты (яблоки, груши, персики и др.) вымыть, очистить, удалить косточки, нарезать мелкими кусочками, добавить сахар, перемешать, залить взбитыми сливками.

Свежие фрукты — 100 г, сахар — 10 г, сливки — 10 г. Выход — 100 г.

Кефир с сахаром. Молоко с сахаром. Кефир согреть до комнатной температуры, сахар добавить перед употреблением, размешать. Молоко вскипятить с сахаром (однократно), охладить.

Молоко, кефир — 200 мл, сахар — 10 г. Выход — 200 мл.

Кофейный напиток на половинном молоке. Кофейный напиток (суррогатный кофе) насыпать в кофейник, залить кипятком, перемешать, довести до кипения, варить 1—2 мин, процедить, добавить сахар, горячее молоко, довести до кипения.

Кофейный напиток — 1,5—2 г, сахар — 10 г, молоко — 100 мл. Выход — 200 мл.

Кофейный напиток на цельном молоке. Кофейный напиток (суррогатный кофе) сварить в небольшом количестве воды, процедить, добавить сахар, горячее молоко и довести до кипения.

Кофейный напиток — 3 г, сахар — 10 г, молоко — 200 мл. Выход — 220 мл.

Какао с молоком или сливками. Порошок какао развести в холодной воде, влить при помешивании в кипящую воду, добавить сахар, довести до кипения, влить горячее молоко или сливки и еще раз довести до кипения.

Какао — 2 г, сахар — 15 г, молоко — 150 мл (или сливки 10 %-ной жирности — 100 мл, 20 %-ной жирности — 50 мл). Выход — 200 мл.

Чай с молоком. Воду прокипятить 2—3 мин, крутым кипятком заварить чай, закрыть и дать настояться в течение 5—6 мин, процедить, добавить кипяток, сахар, подогретое кипяченое молоко.

Чай — 0,3 г, молоко — 100 мл,

сахар — 15 г. Выход — 200 мл.

Чай с сахаром. Чай заварить крутым кипятком в небольшом количестве воды, дать настояться в течение 5—6 мин, процедить, добавить кипяток и сахар.

Чай — 0,3 г, сахар — 15 г. Выход — 200 мл.

ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА

Салат «Грибок». Из крупных яблок вырезать «ножки» для грибков в виде конусов со срезанным основанием, сверху насадить «шляпки» из половинок помидоров, нанести на них белые точки из растертого сливочного масла, выложить на плоскую тарелку, вокруг насыпать мелко нарезанную зелень.

Яблоки — 30 г, помидоры — 30 г, масло сливочное — 3 г, зелень — 5 г. Выход — 60 г.

Икра из сладкого перца. Стручки сладкого красного и зеленого перца вымыть, испечь, очистить от кожицы, удалить плодоножки и сердцевину. Измельчить отдельно красные и зеленые стручки, посолить. Репчатый лук мелко нарезать, разделить пополам, одну половину смешать с красным, другую — с зеленым перцем, заправить каждую порцию растительным маслом и разведенной лимонной кислотой. Выложить икру из красного перца на тарелку в виде пирамидки, а вокруг — икру из зеленого перца, посыпать зеленью.

Перец сладкий — 30 г, лук репчатый — 20 г, масло растительное — 5 г, зелень — 5 г, соль, лимонная кислота — по вкусу. Выход — 60 г.

Паштет из фасоли. Фасоль промыть в холодной воде, отварить до готовности, пропустить через мясорубку, смешать с нашинкованным поджаренным луком, добавить растительное масло, соль, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Фасоль — 30 г, лук репчатый — 10 г, масло растительное — 5 г, зелень — 5 г. Выход — 60 г.

Винегрет из овощей и фруктов. Овощи и фрукты вымыть, очистить, мелко нашинковать, добавить зеленый горошек, мелко нарубленную зелень, чуть посолить, посыпать сахаром, заправить сметаной.

Яблоки — 15 г, груши — 15 г, апельсины — 15 г, морковь — 15 г, огурцы свежие — 15 г, зеленый горошек — 10 г, зелень — 3 г, сахар — 2 г, сметана — 20 г. Выход — 80 г.

Помидоры с луком. Помидоры средней величины вымыть, вырезать мякоть с семенами, заполнить мелко нарубленным пассерованным луком, смешанным с натертым черствым белым хлебом и зеленью, выложить на тарелку, полить сметаной, украсить веточками зелени.

Помидоры — 100 г, лук репчатый — 10 г, масло растительное — 5 г, хлеб пшеничный — 15 г, зелень — 5 г, сметана — 15 г. Выход — 90/15 г.

Грибы в сметане. Грибы свежие (или размоченные сушеные) нарезать соломкой, обжарить на сковороде, залить сметанным соусом, проварить 8—10 мин, выложить в формочки, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Грибы свежие белые или шампиньоны — 60 г (сухие — 15 г), масло сливочное — 3 г, масло растительное — 3 г, мука пшеничная — 2 г, сметана — 20 г, сыр — 2 г. Выход — 60 г.

Солянка мясная. Репчатый лук мелко нашинковать, спассеровать с томатом-пастой, соленые огурцы очистить от кожицы, мелко нарезать, слегка припустить, залить горячей водой или бульоном, добавить мелко нарезанное отварное мясо, субпродукты, сосиски, ветчину и варить на слабом огне 5—10 мин. Подавать с кусочком лимона и сметаной, посыпав нарубленной зеленью.

Мясо — 50 г, субпродукты — 10 г, сосиски — 10 г, ветчина вареная — 10 г, лук репчатый — 15 г, огурцы соленые — 15 г, томат-пюре — 5 г, масло растительное — 2 г, масло сливочное —

3 г, лимон —5 г, сметана —10 г, зелень —3 г. Выход —200 г.

Харчо по-грузински. Мясо нарубить на кусочки, залить холодной водой, варить до полуготовности, снимая пену. Репчатый лук спассеровать с томатом-пастой, добавляя жир, снятый с бульона. В кипящий бульон положить предварительно промытый и замоченный рис, подготовленный лук и довести до готовности, затем добавить растертый чеснок, нарубленную зелень и кипятить еще 2—3 мин.

Мясо (говядина) —100 г, рис —15 г, лук репчатый —15 г, масло сливочное —5 г, томат-паста —5 г, чеснок —1 г, зелень —5 г. Выход —200 г.

Суп литовский сладкий. Свежие яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками, опустить в кипящую воду, добавить сахар и варить до готовности. Из муки, сметаны, яиц с добавлением сахара и соли замесить крутое тесто, натереть его на терке и добавить в суп за 8—10 мин до готовности, в конце варки добавить корицу.

Яблоки —100 г, сахар —15 г, вода —150 мл; мука пшеничная —7 г, сахар —1 г, сметана —10 г, яйцо —1/10 шт., корица —0,2 г. Выход —200 г.

Суп хлебный. Ржаные сухари залить кипятком, дать настояться, процедить, протереть через сито, соединить с отцеженным настоем, добавить изюм, сахар, корицу, нарезанные дольками яблоки, протертую клюкву, прокипятить 10 мин, охладить. Подавать со взбитыми сливками.

Хлеб ржаной —25 г, сухофрукты (изюм) —15 г, сахар —20 г, клюква —15 г, яблоки —25 г, корица —0,2 г, сливки —15 г, сахарная пудра —3 г. Выход —200 г.

Котлеты куриные с зеленым горошком. Мякоть курицы пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке хлеб, сливочное масло, тщательно перемешать, сформовать котлеты, обвалять в сухарях, обжарить до образования корочки и прогреть в духовом шкафу. Зеленый горошек вскипятить в собственном соку.

Курица 150 г, хлеб пшеничный —30 г, молоко —45 мл, масло сливочное —8 г, сухари пшеничные —8 г, масло растительное —5 г, зеленый горошек (консервированный) — 50 г. Выход — 90/40 г.

Жаркое с грибами. Мясо нарезать кусочками, обжарить вместе с пассерованным луком, залить бульоном, тушить до готовности при слабом кипении. Предварительно размоченные сухие грибы мелко нарезать, отварить в небольшом количестве воды, немного поджарить, соединить с пассерованной мукой, томатом-пастой, варить 8—10 мин. Добавить в тушеное мясо и довести до кипения.

Мясо (говядина, нежирная свинина) —100 г, лук репчатый —20 г, масло растительное —5 г, масло сливочное —5 г, грибы сушеные (белые) —15 г, томат-пюре —8 г, мука пшеничная —3 г. Выход —200 г.

Пельмени сибирские. Мясо вместе с луком пропустить через мясорубку, посолить, добавить немного бульона. Из воды, яиц, муки с добавлением соли замесить крутое тесто, после выстаивания в течение 30—40 мин раскатать тонким слоем, смазать край яйцом; отступив от края 3—4 см, уложить фарш в виде шариков по 6—8 г, накрыть смазанным яйцом краем теста, обжать фарш руками и вырезать специальной выемкой в виде полумесяца (можно нарезать тесто на кружки и слепить пельмени вручную или воспользоваться специальной пельменницей). Подготовленные пельмени до варки держат на холоде на посыпанной мукой деревянной доске. Перед подачей к столу опустить в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении 5—7 мин до всплытия. Всплывшие пельмени осторожно вынуть шумовкой. Подавать с маслом или сметаной.

Мясо (говядина и свинина в

соотношении 1:1) —100 г, яйцо —$^{1}/_{6}$ шт., мука пшеничная — 60 г, лук репчатый —20 г, масло сливочное —5 г (или сметана — 15 г). Выход —150 г.

Плов по-узбекски. Рис замочить в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) в течение 2 ч. Баранину нарезать на кусочки, обжарить до образования корочки, добавить нашинкованные соломкой морковь и лук, обжарить все вместе, долить горячей воды, припустить, добавить рис, горячую воду в количестве, равном массе набухшего риса, и варить до испарения воды. Когда вода испарится, плов собрать шумовкой к середине горкой, проколоть в нескольких местах палочкой или ножом до дна, плотно закрыть и довести до готовности при очень слабом огне или на водяной бане в течение 20—25 мин.

Баранина —60 г, рис —55 г, лук репчатый —20 г, морковь —60 г, масло растительное — 10 г, масло сливочное — 10 г. Выход —200 г.

Бешбармак (мясо по-казахски). Из муки, воды и яиц с добавлением соли замесить крутое тесто, тонко раскатать, нарезать в виде крупных ромбов (8×8 см), отварить их в бульоне. Крупные куски баранины отварить до готовности в подсоленной воде, вынуть, нарезать ломтиками, залить бульоном, добавить нашинкованный лук и тушить 2—3 мин. Подавать вместе с отваренными пластами теста и зеленью.

Баранина —150 г, лук репчатый —20 г, мука пшеничная — 35 г, яйцо —$^{1}/_{10}$ шт., зелень — 5 г.

Люля-кебаб. Мякоть баранины пропустить вместе с луком через мясорубку, посолить, тщательно перемешать до образования вязкой массы, поставить на холод на 20 мин, сформовать люля в виде сарделек, обжарить их на сковороде, поворачивая во все стороны (или над углями на шпажках).

Баранина —200 г, лук репчатый —8 г, мука пшеничная — 25 г. Выход —100 г.

Шашлык по-карски. Баранину нарезать кусками, посолить, добавить нарубленный лук, залить раствором уксуса или лимонной кислоты, перемешать, поставить в холодное место на 6—7 ч, после чего обжарить до образования румяной корочки (лучше на шпажках над углями). Подавать с нарезанным кольцами луком и зеленью.

Баранина —200 г, лук репчатый —15 г, уксус винный или яблочный —2 мл (или лимонная кислота —0,2 г), зелень —5 г. Выход —90 г.

Рыба по-иссык-кульски. Рыбу очистить, нарезать на порции, обвалять в муке, поджарить с обеих сторон. Бланшированную редьку обжарить вместе с луком. Сладкий перец спассеровать вместе с томатом-пастой, соединить с редькой и луком, полученным соусом залить рыбу и прогреть в духовке. Подавать с нарубленной зеленью.

Рыба —200 г, мука пшеничная — 8 г, лук репчатый —20 г, редька зеленая —70 г, перец сладкий —30 г, томат-паста —5 г, масло растительное —5 г, масло сливочное —5 г, зелень —5 г. Выход —70 г.

Клецки украинские. Вареный картофель пропустить через мясорубку, охладить, добавить муку, яйца, соль, тщательно перемешать, полученную массу раскатать слоем толщиной 1,5 см, вырезать кружочки, на каждый положить размоченный и освобожденный от косточки чернослив, посахарить, защипнуть края и отварить в подсоленной воде в течение 3—5 мин, после чего выложить на сковороду, залить сметаной и запечь в духовке.

Картофель —100 г, мука пшеничная —50 г, яйцо —$^{1}/_{4}$ шт., чернослив —70 г, сахар —10 г, сметана —20 г. Выход —200 г.

Драчена белорусская. Сырой картофель натереть на крупной терке, добавить муку, соль, питьевую соду, поджаренный со шпиком лук, тщательно перемешать, выложить на смазанную маслом сково-

роду и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Картофель — 250 г, лук репчатый — 20 г, шпик — 10 г, мука пшеничная — 5 г, масло растительное — 2 г, сода питьевая — 0,5 г. Выход — 200 г.

Фаршированный перец. Сладкий перец вымыть, надрезать верхнюю часть так, чтобы получилась «крышечка», удалить плодоножку и сердцевину, опустить в кипящую воду на 2—3 мин. Капусту для фарша мелко нашинковать, протереть с солью, припустить, смешать с мелко нарезанными и обжаренными с томатом-пастой морковью и луком, наполнить фаршем подготовленные стручки перца, уложить их в один ряд в неглубокую кастрюлю, залить томатным соусом и тушить в духовке до готовности. Для приготовления соуса томатный сок вскипятить, добавить сливочное масло, смешанное с мукой, солью и сахаром, кипятить при помешивании 2—3 мин, процедить. Подавать с мелко нарубленной зеленью.

Перец сладкий — 200 г, капуста белокочанная — 50 г, лук репчатый — 30 г, морковь — 50 г, масло растительное — 5 г, томат-паста — 10 г, сок томатный — 50 г, масло сливочное — 5 г, мука пшеничная — 2 г, сахар — 2 г, зелень — 5 г. Выход — 200 г.

Пудинг из тыквы и яблок. Очищенную тыкву и яблоки натереть на крупной терке, смешать с манной крупой, сахаром, сметаной, яичным желтком, взбитым в пену белком, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке.

Тыква — 200 г, яблоки — 130 г, крупа манная — 20 г, яйцо — 1/4 шт., сахар — 10 г, сметана — 20 г, масло сливочное — 2 г. Выход — 200 г.

Кулебяка с капустой. Молоко подогреть до температуры 35—40°С, развести в нем дрожжи, добавить сахар, соль, тщательно вымесить, поставить в теплое место на 3—4 ч, в процессе брожения тесто обминать. Капусту для фарша мелко нарубить, обдать кипятком, слегка обжарить в масле, охладить, добавить рубленые крутые яйца, обжаренный лук. Готовое тесто раскатать пластом толщиной 1 см, вдоль пласта положить фарш, края защипнуть. Кулебяку выложить на смазанный маслом противень, дать немного расстояться, смазать яйцом и выпекать в духовке 30—40 мин.

Мука пшеничная — 50 г, молоко — 15 г, сахар — 2 г, дрожжи — 3 г, масло сливочное — 3 г, капуста свежая — 60 г, лук репчатый — 5 г, яйцо — 1/4 шт., масло сливочное — 5 г. Выход — 120 г.

Пирожки с хурмой. Замесить тесто из муки, сахара, масла, соли и дрожжей, поставить в теплое место на 3—4 ч, в процессе брожения обминать. Готовое тесто разделать на лепешки, в середину каждой положить фарш из пропущенной через мясорубку хурмы с добавлением небольшого количества воды и муки, защипнуть края и обжарить в масле.

Мука пшеничная — 40 г, сахар — 5 г, масло сливочное — 2 г, дрожжи — 3 г, хурма — 20 г, мука пшеничная — 2 г, масло растительное — 5 г. Выход — 90 г.

Яблочный пирог с орехами. Из муки, масла, яйца и сахара замесить пресное тесто, поставить в холодильник на 2 ч. Яблоки нарезать мелкими дольками, добавить лимонный сок, измельченные грецкие орехи, корицу, тщательно перемешать. Тесто раскатать слоем 1—1,5 см, выложить на смазанный маслом противень, сверху положить фарш, края немного загнуть так, чтобы середина оставалась открытой, и выпекать в духовом шкафу. Свежеиспеченный теплый пирог сверху помазать повидлом.

Мука пшеничная — 40 г, сахар — 5 г, масло сливочное — 5 г, яйцо — 1/5 шт., яблоки — 100 г, орехи грецкие — 10 г, корица — 0,2 г, лимон (для сока) — 10 г, повидло — 15 г. Выход — 100 г.

Хворост. Из муки, сахара, яиц, молока и сметаны с добавлением питьевой соды, погашенной разве-

[illegible] лимонной кислотой или лю[illegible] кислым соком, замесить крутое тесто, рас[illegible] полосками шириной 2,5 см, [illegible] каждой [illegible] сделать надрез, через который [illegible] конец полоски, опустить их в кипящее масло и [illegible] до [illegible] цвета, [illegible] на [illegible], [illegible] сахарной [illegible].

Мука [illegible] — 25 г, сахар — 3 г, молоко — 5 мл, яйцо — [illegible] шт., сметана — 5 г, масло [illegible] — 10 г, [illegible] — 2 г. Выход — 50 г.

Персики в [illegible]. Персики [illegible] мыть, [illegible], очистить от [illegible], [illegible] разрезать пополам. Из [illegible], молока, сахара и желтка [illegible] жидкое тесто, [illegible] но [illegible], перемешать. [illegible] персики [illegible] макнуть в тесто и обжарить с обеих сторон, затем [illegible] ду и [illegible] в духовке.

Персики — 70 г, мука пшеничная — 15 г, молоко — 10 мл, сахар — 10 г, яйцо — [illegible] шт., масло сливочное — 5 г. Выход [illegible].

Кисель молочный с ягодами. Яйца растереть с сахаром, добавить картофельную муку, продолжать растирать добела. Молоко нагреть до кипения, влить тонкой струйкой растертые яйца, при помешивании довести до кипения, сразу снять с огня. Свежие ягоды (клубнику, черную или красную смородину, малину и др.) перебрать, вымыть, обдать кипятком, залить охлажденным молочным киселем.

Молоко — 200 мл, сахар — 15 г, яйцо — $^{1}/_{3}$ шт., мука картофельная — 7 г, ягоды свежие — 40 г. Выход — 200/30 г.

Ягодно-молочный коктейль с орехами. Свежие ягоды (крыжовник, малину, смородину) вымыть, залить кипятком, проварить 3—5 мин до размягчения, протереть через сито, добавить кипяченое охлажденное молоко и растертые с сахаром ядра грецких орехов, хорошо перемешать или взбить в миксере.

Свежие ягоды — 80 г, молоко — 150 г, сахар — 15 г, орехи грецкие — 40 г. Выход — 200 г.

Оре[illegible] молоко. Орехи очистить, растереть с сахаром до тестообразной консистенции, положить в кипящее молоко, размешать, оставить настаиваться на 2 [illegible].

Молоко — 200 мл, орехи грецкие — 40 г, сахар — 10 г. Выход — 200 г.

Яблоки, фаршированные изюмом. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, не повредив донышка. Изюм тщательно вымыть, замочить в воде до набухания, обсушить, смешать с сахаром, заполнить яблоки и запечь в духовке при умеренной температуре. Перед подачей [illegible] сахарным сиропом, [illegible].

Яблоки — 100 г, изюм — 10 г, сахар — 15 г (или варенье — 15 г). [illegible] 100/15 г.

[illegible] пена. Белки отделить от [illegible], взбить в пену, осторожно [illegible] с растертыми с сахаром [illegible]. Яблоки вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, [illegible] сахар, клюквенный или [illegible] кислый сок, соединить с [illegible], тщательно взбить в миксере или лопаткой, выложить в формочки и запечь в духовке.

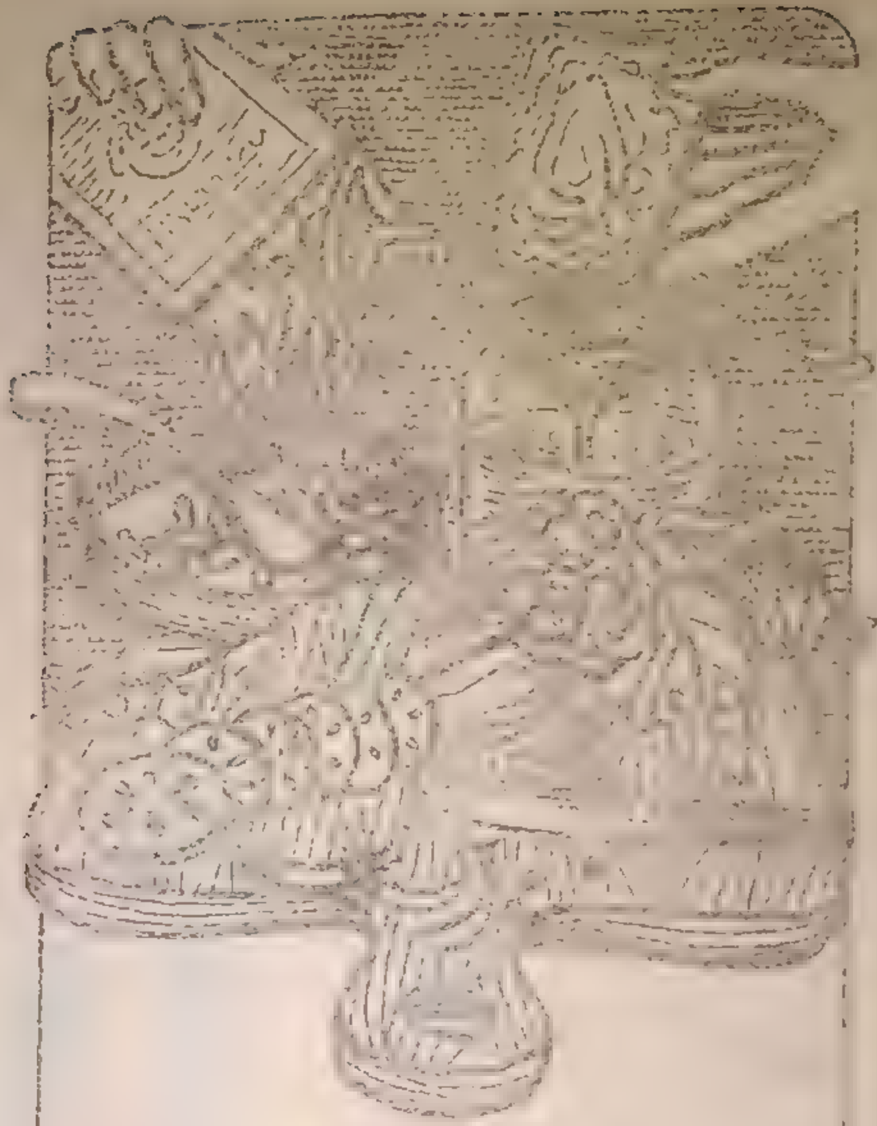
Яблоки — 100 г, яйцо — $^{1}/_{2}$ шт., сахар — 15 г, клюквенный сок — 10 г. Выход — 100 г.

Апельсины в сиропе. Апельсины вымыть, очистить, цедру мелко нарезать, отварить в воде, процедить, добавить сахар, довести до кипения. Охлажденным сиропом залить нарезанные мелкими ломтиками дольки апельсинов.

Апельсины — 100 г, сахар — 15 г, вода — 30 мл. Выход — 100 г.

Пюре из крыжовника со сливками. Крыжовник перебрать, промыть в проточной воде, удалить плодоножки, сварить до мягкости, протереть через сито, смешать со взбитыми сливками.

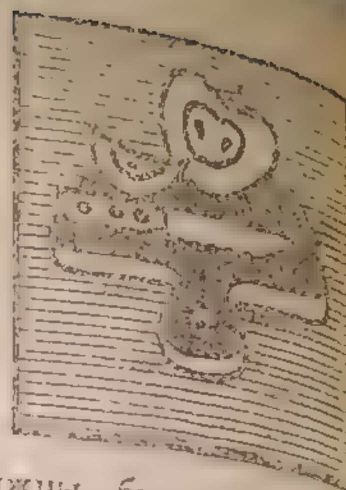
Крыжовник — 110 г, сахар — 20 г, сливки — 40 г. Выход — 150 г.



ГЛАВА III

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ХРАНЕНИЮ И ОБРАБОТКЕ ПРОДУКТОВ



В процессе приготовления пищи все продукты подвергают определенной обработке, основная цель которой — сделать пищу вкусной и легкоусвояемой. Однако при этом нельзя допускать значительных потерь ее биологически ценных составных частей — белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, необходимых для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма. При неправильной обработке продуктов питательная ценность приготовленной пищи значительно снижается.

Особое внимание следует уделять хранению продуктов, так как многие из них при неправильном хранении и обращении могут подвергаться достаточно быстрой порче и в этих случаях представлять определенную опасность для здоровья ребенка.

ХРАНЕНИЕ

Скоропортящиеся продукты требуется хранить на холоде (в холодильных камерах, бытовых холодильниках, ледниках) при температуре не выше 2—6°С. При этом очень важно обеспечить раздельное хранение таких продуктов, как молоко, молочные продукты, мясо, рыба, яйца. При наличии одного холодильника (холодильной установки) для хранения указанных продуктов необходимо выделить отдельные полки или специальную тару (лоточки эмалированные, кастрюли с крышками). В детских учреждениях и учреждениях общественного питания места хранения перечисленных продуктов должны быть промаркированы. Особенно важно соблюдать правила хранения продуктов для детей первого года жизни (жидких молочных смесей, творога); в детских учреждениях для этого выделяют отдельные холодильники.

Молоко (фляжное или бутылочное) хранят при температуре 2—6°С в той же таре, в которой получено, строго в течение указанного срока реализации. Фляжное непастеризованное молоко подлежит обязательному кипячению перед употреблением. Стерилизованное питьевое молоко можно употреблять без кипячения при условии хранения его на холоде не более допустимого срока реализации. Непосредственно перед употреблением оно может быть нагрето до необходимой температуры.

Сметану и творог хранят при температуре 2—6°С в той же таре. Срок хранения сметаны обычной, в герметической упаковке,— 72 ч, разливной — не более 48, творога (жирного, полужирного, обезжиренного, диетического) — до 36 ч. Сырково-творожные изделия можно хранить до 36 ч, но при более низкой температуре — до 2°С, а творожные полуфабрикаты (сырники, тесто для сырников, вареников и др.) — не более 24 ч при температуре не выше 5°С. В детских учреждениях и учреждениях общественного питания творог и сметана находятся в металлических флягах (бидонах) или бочках. После вскрытия последних их накрывают крышками, сделанными из фанеры и обтянутыми марлей.

Из скоропортящихся сыров —

сыр домашний хранят 36 ч, сыры сливочные в коробочках из полистирола и других полимерных материалов сладкие —48, соленые — 72 ч (при температуре 2—6°С). Сроки хранения обычных сыров в холодильнике — до 7—10 дней. В детских учреждениях сыр хранят в охлаждаемых камерах на деревянных полках, стеллажах. Головки сыра укладывают так, чтобы они не соприкасались друг с другом, для этого между ними делают прокладки из картона или фанеры. Если корка сыра покрылась слизью или плесенью, что наблюдается даже при кратковременном хранении, ее протирают салфеткой, смоченной в 3%-ном растворе поваренной соли, а перед использованием тщательно обрезают.

Мясо и рыбу хранят в закрытой таре (кастрюлях, металлических ящиках) при строгом соблюдении сроков хранения: охлажденное крупнокусковое мясо (говядину, баранину, свинину) при температуре 2—6°С — в течение 48 ч, фасованное мясо массой до 1 кг — 36 ч, субпродукты —24 ч. Такой же срок хранения (24 ч) установлен для мелкокусковых полуфабрикатов (бефстроганов, азу, гуляша, шашлыка и др.). Полуфабрикаты рубленые (шницель, котлеты, биточки и др.) хранят всего 12 ч, фарш натуральный —12 ч, замороженный —18 ч, а при температуре ниже 0°С —48 ч. При той же температуре (2—6°С) замороженное мясо птицы и кролика хранится 72 ч, охлажденное —48 ч. Мороженую рыбу разрешается хранить в холодильнике при температуре от —2 до 6°С не более 48 ч, охлажденную —24 ч. Хранение сосисок, сарделек, вареных колбас при этих условиях может быть не более 72 ч, если продукция относится к категории высшего сорта. Продукцию первого и второго сортов хранят 48 ч, а с добавлением субпродуктов —24 ч.

В детских учреждениях полуфабрикаты из мяса и рыбы (котлетный фарш, начинки и др.) не разрешается хранить даже в условиях холода, их нужно готовить непосредственно перед тепловой кулинарной обработкой.

Яйца хранят в холодном месте в течение 10 дней. В связи с тем что яйца, как и сливочное масло, сильно восприимчивы к посторонним запахам, их следует держать отдельно от других продуктов. Желательно, чтобы при хранении яйца не соприкасались друг с другом, и особенно с яйцами, имеющими нарушенную скорлупу. В домашних условиях следует проверить все яйца, и те, которые имеют трещины, использовать в течение 1—2 дней. В детских учреждениях яйца хранят в специальной таре — яйцедержателях.

Сливочное масло хранят в закрытой таре или брусками, завернутыми в пергамент или фольгу, при температуре 2—6°С не более 5—7 дней, при температуре 8—10°С — до 3—5 дней. Топленое масло может храниться при этих же условиях 15 дней. Нельзя хранить сливочное масло вместе с другими остро пахнущими продуктами, особенно с сыром.

Растительное масло хранят в темном помещении (на свету оно окисляется), в хорошо закупоренной посуде в течение нескольких месяцев, а при температуре 2—6°С и относительной влажности воздуха 80—85 % — до года. Перед использованием долго хранящегося растительного масла следует взять органолептическую пробу. Масло, имеющее привкус прогорклости, затхлости, неприятный запах, особенно, запах, напоминающий олифу, для питания детей употреблять не разрешается. В детских учреждениях рекомендуется хранить растительное масло не более 1—2 недель.

Свежие овощи хранят в хорошо вентилируемых помещениях при температуре не выше 8°С, без естественного освещения, при относительной влажности воздуха 85—90 %. Отсутствие этих условий приводит к довольно быстрому увяданию овощей и значительной потере пищевой ценности. Осо-

бенно важно хранить в темном помещении картофель, так как даже при слабом дневном свете в нем вырабатывается ядовитое вещество соланин. Для хранения овощей необходимо иметь специальные ящики (лари) с отверстиями для вентиляции и стеллажи. Овощи на хранение закладывают после предварительной очистки от земли и просушивания. Периодически их просматривают и удаляют испорченные. Картофель и свеклу закладывают слоем не более 1,5 м, морковь — 1 м, лук — 0,5 м, капусту — в 2—3 кочана. Квашеную капусту хранят под грузом, хорошо утрамбованную и покрытую рассолом (лучше, если температура хранения будет более низкой — не выше [illegible] °С).

Фрукты хранят, как правило, при таких же условиях, что и овощи.

Сыпучие продукты (крупы, мука) в домашних условиях хранят при комнатной температуре в специальных металлических или стеклянных банках с плотно закрывающимися крышками. Периодически крупы проверяют на наличие плесени, амбарных вредителей. В детских учреждениях для хранения сыпучих продуктов следует иметь специальную кладовую, оборудованную полками, стеллажами, ларями, шкафами. Помещение должно быть сухим, хорошо проветриваемым, с гладкими стенами без дыр и щелей; стены — оштукатуренными, выкрашенными масляной краской или облицованными плиткой. Крупы, муку, сахар можно хранить в деревянных ларях с плотно закрывающимися крышками или в мешках, помещенных на стеллажах, приподнятых от пола на высоту не менее чем на 15 см; мешки при этом должны отстоять от стен на расстоянии 20—30 см. В учреждениях сыпучие продукты следует хранить не более 30 дней.

Хлеб лучше всего хранить в специальных хлебницах (деревянных, эмалированных), можно в эмалированной кастрюле с крышкой. В этих условиях он сохраняется свежим в течение 1—2 дней. В детских учреждениях хлеб хранят в шкафах, в дверцах которых сделаны отверстия для вентиляции. Расстояние от пола до нижней полки должно быть не менее 35 см. Срок хранения — не более 1—2 суток. Ржаной и пшеничный хлеб следует хранить раздельно, чтобы не ухудшился вкус белого хлеба, который быстро впитывает запах ржаного. Место, где хранится хлеб, надо своевременно очищать от крошек старого хлеба, протирая его салфеткой, смоченной в 1 %-ном растворе столового уксуса.

В приложении 6 даны признаки доброкачественности продуктов.

ОБРАБОТКА

Во время приготовления блюд чаще всего применяют механическую (холодную) и термическую обработку продуктов.

Механическая обработка продуктов питания заключается в освобождении их от посторонних примесей, инородных частиц, загрязнения, удалении несъедобных частей продуктов (костей, кожуры и др.), а также в измельчении для более легкого переваривания и усвоения.

Первичная обработка мяса, птицы, рыбы включает в себя размораживание продуктов, удаление несъедобных частей, мытье, разделывание, измельчение в соответствии с требованиями последующей тепловой обработки.

Замороженное мясо оттаивают в крупных кусках при комнатной температуре примерно в течение 2—3 ч. Быстрое оттаивание, особенно в теплой воде, недопустимо, так как при этом происходят значительные потери мясного сока, что ухудшает вкусовые и питательные качества продукта. Размороженное мясо нельзя хранить, его сразу подвергают кулинарной обработке. Мясо тщательно промывают в холодной воде, удаляют остатки крови, слизи, срезают клеймо и особенно загрязненные места. Кру-

...ные куски мяса можно обсушить чистой салфеткой. Затем приступают к разделке: удаляют пленки, сухожилия, излишний жир, отделяют от костей и пр. Для приготовления вторых блюд мясо нарезают поперек волокон на куски необходимой величины или провертывают через мясорубку и сразу же подвергают тепловой обработке.

Замороженную птицу и кроликов оттаивают при комнатной температуре, опаливают, потрошат, тщательно промывают в проточной воде и разделывают соответствующим образом.

Замороженные субпродукты размораживают при комнатной температуре, тщательно промывают. При разделке печени удаляют желчный пузырь и протоки. Мозги замачивают в холодной воде в течение 30 мин, затем удаляют оболочку. Почки разрезают вдоль, удаляют пленку и замачивают в холодной воде в течение 3—4 ч, после чего снова промывают для удаления специфического запаха. Сердце освобождают от жира, разрезают вдоль, удаляют сгустки крови, замачивают в холодной воде в течение 1 ч и снова промывают в проточной воде. Язык тщательно моют, обдают кипятком или кипятят несколько минут и снимают кожу.

Замороженную рыбу оттаивают при комнатной температуре, мелкую речную рыбу можно размораживать в холодной подсоленной воде. Оттаявшую рыбу потрошат, тщательно промывают в проточной воде, удаляют голову, плавники, хвост и кости, с некоторых сортов рыбы (сома, налима, наваги) снимают кожу. При разделывании крупной рыбы отделяют икру и молоки, из которых затем можно приготовить некоторые блюда. С этой же целью иногда вырезают печень и жир с кишок. Голову (с удаленными жабрами и глазами), кости, плавники, хвост, кожу после тщательного промывания используют для приготовления бульонов или соусов. Для порционирования рыбу нарезают на крупные куски, при этом на коже делают несколько насечек, чтобы куски не деформировались во время тепловой обработки. Для тушения рыбу нарезают на более мелкие куски, для приготовления тефтелей, котлет, фрикаделек — провертывают через мясорубку. Соленую рыбу необходимо вымачивать в течение нескольких часов, периодически меняя воду, при высокой температуре воздуха в воду добавляют пищевой лед. Рыбу можно вымачивать в настое чая, который содержит дубильные вещества, препятствующие размягчению мякоти, или в молоке, придающем ей нежность и аромат.

Особенно тщательной механической обработки требуют овощи, поскольку они обычно бывают сильно загрязнены землей. Однако неправильная обработка овощей может привести к значительной потере содержащихся в них витаминов и минеральных веществ.

Овощи сначала следует перебрать, удаляя испорченные и непригодные в пищу, одновременно у некоторых овощей отрезают ботву. Затем овощи промывают в проточной воде, при необходимости чистят, снимая тонким слоем кожицу и вырезая испорченные и несъедобные части, и снова тщательно промывают. Те овощи, которые употребляют в пищу в сыром виде, дополнительно ошпаривают крутым кипятком и охлаждают холодной кипяченой водой. Овощи, используемые в пищу без удаления кожицы (молодую морковь, редис и др.), предварительно моют щеткой. Листовую зелень тщательно перебирают, удаляя посторонние примеси и испорченные экземпляры, отрезают корни с частью стебля и замачивают в большом количестве холодной воды на 20—30 мин, чтобы земля и песок осели на дно. Промытую зелень осторожно, не взбалтывая воду, выбирают на сито или дуршлаг и промывают проточной водой. Если зелень употребляют в сыром виде, ее необходимо затем промыть в кипяченой воде.

Для приготовления салатов сырые овощи мелко нарезают непосредственно перед употреблением. Очищенные и нарезанные овощи нельзя оставлять долго на воздухе, поскольку под воздействием кислорода в них разрушаются витамины. Не рекомендуется надолго оставлять очищенные овощи в воде, так как при этом происходит вымывание из них витамина С, минеральных веществ и крахмала. При необходимости допускается недлительное (до 1—1,5 ч) хранение очищенного, но ненарезанного картофеля в воде, а очищенных овощей — под чистой влажной тканью, предохраняющей их от загрязнения и высыхания.

Холодная обработка фруктов и ягод заключается в сортировке, при которой удаляют испорченные и недозревшие экземпляры, тщательной промывке в проточной воде, очистке (при необходимости) от кожицы и косточек, ошпаривании при употреблении в сыром виде, соответствующем измельчении. Нарезать и натирать сырые плоды следует непосредственно перед употреблением. Такие же требования предъявляют к первичной обработке овощей и фруктов (ягод) при приготовлении свежих соков.

Зерновые продукты (крупы, макаронные изделия) используют только после термической обработки, так как сырой крахмал не переваривается в желудочно-кишечном тракте человека.

Перед тепловой обработкой крупу следует перебрать для удаления посторонних примесей, промыть в воде комнатной температуры (рис, пшено промывают в нескольких водах). Мелкораздробленные крупы (манную, пшеничную и др.) не промывают, их следует просеивать. Гречневую крупу иногда подсушивают или слегка обжаривают без промывания. Отдельные крупы (перловую) и бобовые перед тепловой обработкой замачивают в холодной воде.

Термическая обработка пищевых продуктов заключается в их варке, тушении, жарении, припускании, пассеровании. Тепловой обработке подвергается до 80% всех пищевых продуктов. Ее проводят для размягчения продуктов, что облегчает пережевывание и усвоение пищи. При тепловой обработке в продуктах гибнут вредные микроорганизмы, разрушаются некоторые токсины, при этом обеспечивается санитарно-гигиеническая безопасность пищи.

Однако термическая обработка пищевых продуктов имеет свои недостатки: под воздействием высоких температур происходят денатурация и частичное разложение белков, разрушение жиров, витаминов, некоторых биологически активных веществ. Во избежание этих потерь или для сведения их к минимуму необходимо строго соблюдать основные правила термической обработки продуктов, используемых при приготовлении пищи.

Так, для сохранения биологической ценности молока его нельзя длительно и повторно кипятить, поскольку при этом происходят денатурация белков, вытапливание жира, разрушение витаминов. Как правило, во время приготовления блюд, в состав которых входит молоко, тепловую обработку других продуктов проводят на воде или в небольшом количестве молока, которое вводят в блюдо на последнем этапе и доводят до кипения.

Тепловая обработка творога заключается в запекании, отваривании на пару (запеканок, паровых пудингов), реже — в жарении (сырников, творожников). В натуральном виде творог используют только свежеприготовленный, в детских учреждениях разрешается применять творог, приготовленный в условиях молочных кухонь или специальных цехов детского питания («Творог детский»).

Сметана используется, как правило, после термической обработки (в детских учреждениях обязательно) для приготовления соусов, подлив, некоторых вторых блюд

(бефстроганов), а также для заправки первых блюд, при этом ее добавляют в кипящее готовое блюдо перед снятием с огня.

Мясо всегда используют после соответствующей термической обработки. Для варки мяса применяют два основных способа — в зависимости от того, что хотят получить: вкусное и сочное отварное мясо или крепкий насыщенный бульон. В первом случае мясо отваривают крупными кусками, опуская их в кипящую воду. При этом на поверхности мяса под воздействием высокой температуры образуется плотная пленка из свернувшихся белков, которая препятствует выхождению в бульон мясного сока из более глубоких слоев мяса.

Для приготовления крепкого бульона мясо разрезают на более мелкие куски, кости разрубают, опускают в холодную воду и варят на медленном огне в течение 2—2,5 ч. Для лучшего вкуса и аромата в бульон добавляют коренья (петрушку, сельдерей, морковь), лук, зелень за 20—30 мин до окончания варки.

Блюда из натурального мяса (рагу, бефстроганов, гуляш) готовят из мелко нарезанных кусочков, которые сначала обжаривают в масле до образования корочки, а затем тушат в небольшом количестве бульона или воды до полной готовности. Бульон, в котором тушилось мясо, используют в пищу (для приготовления соуса, подливы или тушения овощей для гарнира). Однако следует помнить, что крепкие бульоны не показаны детям, страдающим пищевой аллергией, у которых экстрактивные вещества мяса вызывают обострение кожных проявлений.

Все изделия из мясного фарша подвергают немедленной тепловой обработке. При жарении котлет очень важно поддерживать соответствующую температуру разогретого жира. Если жир разогрет недостаточно, то он чрезмерно пропитывает изделие, на его поверхности не образуется защитная корочка и мясной сок легко выделяется. Кроме того, пропитанное жиром блюдо плохо переваривается. Сильно разогретый жир начинает пригорать, поверхность мяса обугливается и делается несъедобной, а чрезмерно разогретый жир разлагается с образованием вредных веществ. Поэтому котлеты, биточки, шницели следует обжаривать на хорошо разогретом, но не дымящемся жире в течение 10 мин с обеих сторон, а затем доводить до готовности в духовом шкафу не менее 10 мин.

Тепловая обработка рыбы не должна быть столь длительной. С другой стороны, тепловой обработке рыбы необходимо уделять особое внимание, так как рыба, особенно пресноводная, может послужить источником заражения глистами.

Время варки рыбы, разделенной на небольшие куски, должно быть не менее 8—10 мин, целой рыбы массой 300—400 г — около 20—25 мин, массой от 500 г и более — не менее 30 мин. При этом рыбу всегда следует опускать в кипящую воду, после чего огонь убавляют, так как при сильном кипении мясо рыбы сильно разваривается. Отваривать рыбу надо в небольшом количестве воды так, чтобы она покрывала рыбу не более чем на 1—2 см (на 1 кг рыбы требуется около 2 л воды). Если рыба варится в большом количестве воды, то вкус ее ухудшается из-за значительного перехода пищевых веществ в отвар. При варке рыбы для улучшения ее вкуса добавляют коренья (петрушку, сельдерей). Если рыба имеет сильный специфический запах, в конце варки добавляют лавровый лист. Готовность отварной рыбы можно проверить чистой деревянной лучинкой: если она легко проходит через толщу и в месте прокола выделяется прозрачный сок — рыба готова; если же входит с трудом и вытекает мутный розоватый сок, варку следует продолжить. У недоваренной рыбы мякоть у

позвоночной кости имеет розоватый оттенок; такую рыбу в пищу употреблять нельзя.

Разновидностью варки рыбы является припускание. Для этого нарезанную на куски рыбу заливают примерно на $^1/_3$ горячей водой, сразу добавляют соль и коренья, а затем прогревают на несильном огне до готовности. Бульон от припускания рыбы следует использовать для приготовления соуса. Длительность припускания порционных кусков — 15—20 мин, целой крупной рыбы — 25—45 мин. Тушат рыбу редко, так как она при таком виде обработки сильно размягчается. Обычно тушат рыбную мелочь, чтобы полностью размягчить и сделать съедобными кости, а также соленую рыбу.

Для жарения рыбу следует предварительно панировать в муке, которая набухает и препятствует вытеканию из нее сока. Жир для жарения рыбы должен быть разогрет до температуры не менее 150 °С, что обеспечивает быстрое образование на поверхности куска румяной корочки, сохраняющей сочность блюда. Обжаривают рыбу с обеих сторон, а затем прогревают в духовом шкафу в течение 5—7 мин. Важно следить, чтобы рыба не была пережаренной, так как при этом ее белки становятся жесткими и теряют свою пищевую ценность. Очень нежную рыбу можно жарить в кляре (тесте). С этой целью порционные куски рыбы обмакивают в разведенное на молоке с добавлением яиц, соли и сахара тесто, обжаривают с обеих сторон и прогревают в духовом шкафу. Котлеты, биточки, шницели из рыбы жарят на хорошо разогретом жире при последующем прогревании в духовом шкафу или запекают под соусом. Рыбные фрикадельки и кнели отваривают.

Яйца в детском питании широко используют для приготовления запеканок, рулетов, блинчиков, оладий, а также в выпечных изделиях. Во всех этих блюдах их подвергают достаточной тепловой обработке одновременно с другими продуктами. Яйца для использования в натуральном виде варят «в мешочек» или вкрутую. Их опускают в кипящую воду и варят в первом случае 5—7 мин, во втором — 10 мин, затем вынимают из кипятка и погружают на 1—2 мин в холодную воду. Омлеты из яиц лучше всего отваривать на водяной бане в течение 10 мин, тогда блюдо получается нежным, пышным, легко переваривается и усваивается. В ряде случаев омлеты поджаривают на сковороде или запекают в духовом шкафу. Поверхность омлета должна быть зарумяненной, но без подгорелых мест. Яйца готовят в виде яичницы-глазуньи, которую жарят на сковороде, чтобы белок стал плотным, а желток слегка загустевшим.

Овощи для сохранения максимального количества витаминов лучше всего варить на пару, а для приготовления овощных салатов, винегретов — в кожуре. Воду для варки овощей берут в таком количестве, чтобы она только слегка покрывала их. Варить овощи следует под крышкой до готовности, не переваривая: картофель, капусту, морковь — 25—30 мин, свеклу — 1—1,5 ч, щавель, шпинат — 10 мин, поэтому при приготовлении овощных супов следует соблюдать последовательность закладки овощей. Если овощи для пюре, гарниров варят в очищенном виде, отвар их можно добавлять в бульон, суп, соус.

Из различных вареных овощей можно готовить котлеты, биточки, запеканки. Для этого овощи протирают или пропускают через мясорубку, смешивают с сырым яйцом; при приготовлении котлет разделывают на порции, панируют в муке или сухарях, обжаривают с обеих сторон; при приготовлении запеканок — добавляют наполнители (мясо, рыбу, субпродукты, яйца), перемешивают и запекают в духовом шкафу. Однако в этом случае в блюдах резко снижается содержание витамина С, поэтому котлеты, биточки, запеканки рекомендуется приготавливать пре-

мущественно в зимне-весеннее время. Летом и осенью овощи богаты витаминами, и давать их детям лучше в сыром или отварном виде.

Для лучшего сохранения витаминной ценности блюд, приготовленных из свежих фруктов, ягод (киселей, компотов, напитков), плоды подвергают тепловой обработке после удаления из них сока, который затем вводят в готовое блюдо. Выжимку из фруктов (ягод) опускают в холодную воду, кипятят около 10 мин, а затем процеживают, соединяют с отжатым соком и только один раз доводят до кипения. Если из свежих фруктов (ягод) готовят кисель, то картофельную муку разводят в холодной воде, охлажденном отваре из выжимок или в отжатом соке. При приготовлении блюд из замороженных плодов их опускают в кипяток, не размораживая (после обмывания проточной водой).

Зерновые продукты подвергают тепловой обработке в основном в виде варки. При варке все крупы и макаронные изделия опускают в кипящую воду и варят до готовности. Макаронные изделия сразу же откидывают на дуршлаг и промывают горячей кипяченой водой. Длительность варки различных круп зависит от их вида. Манная крупа варится 15—20 мин, рис, пшено —40—60 мин, овсяная и гречневая крупы —1,5 ч, перловая —2,5 ч. В зависимости от количества взятой воды каши готовят жидкими, вязкими и рассыпчатыми. Для каждого вида крупы существуют определенные пропорции воды и крупы (см. приложение 7).

Кашу можно готовить с овощами (тыквой, морковью), фруктами (яблоками, абрикосами и др.), с сухофруктами (черносливом, курагой, изюмом). Для этого в готовую кашу добавляют измельченные тушеные овощи или фрукты (яблоки добавляют сырыми) и проваривают еще в течение 5—8 мин или прогревают в духовке. Из вязких каш хорошо делать котлеты или биточки. С этой целью в охлажденную до температуры 50—60°С кашу добавляют сырые яйца, хорошо перемешивают, разделывают на порции, панируют в муке или сухарях, обжаривают с обеих сторон в течение 5—10 мин, иногда еще пропекают в духовом шкафу 5—7 мин.

Из готовых каш и макаронных изделий часто готовят запеканки. Для этого их смешивают с яйцом и добавляют какой-либо наполнитель — протертые или мелко нарезанные тушеные овощи, фрукты, сухофрукты, творог, отварное мясо, субпродукты и пр. Полученную массу выкладывают в смазанную маслом посуду и запекают в духовом шкафу в течение 40—60 мин.

Мука в детском питании используется для приготовления изделий из теста (пирожков, блинчиков, оладий, булочек и др.), соусов и подлив, а также различных блюд (панировки котлет, приготовления сырников, вареников, пельменей). Изделия из теста жарят на сковороде или выпекают в духовом шкафу. Блинчики и оладьи лучше жарить на чугунной сковороде, смазывая ее кусочком шпика, наколотым на вилку. Булочки, пирожки, кулебяки выкладывают на противень, смазанный маслом, и выпекают в духовом шкафу при температуре 250—260°С.

Для приготовления соусов и подлив муку предварительно слегка обжаривают на сухой сковороде до приобретения золотистого цвета, затем разводят водой, бульоном или молоком, смешивают с томатом, пассерованным луком, морковью и др. (в зависимости от назначения соуса или подливы) и проваривают в течение 8—10 мин. Для заправки супов используют приправу из сырой муки и сливочного масла (муку и масло в равных количествах растирают до густоты сметаны с добавлением небольшого количества бульона, а затем выливают в суп перед концом варки).

Бобовые (горох, фасоль, бобы)

обычно подвергают тепловой обработке после замачивания (не замачивают только лущеный горох, который хорошо разваривается). Воду после замачивания сливают и варят бобовые в свежей воде при слабом кипении в закрытой посуде. Длительность варки зависит от вида продукта: горох и нут варят 1–1,5 ч, фасоль и бобы — до 2 ч. Готовые зерна бобовых легко раздавливаются пальцами. В процессе варки необходимо добавлять кипяток, так как при использовании холодной воды время разваривания значительно увеличивается. Соль также замедляет время разваривания продукта, поэтому ее добавляют в конце варки. Нельзя для ускорения разваривания бобовых добавлять в воду соду, она хотя и сокращает срок варки, но при этом придает блюду неприятный вкус и разрушает витамины. При варке некоторых сортов цветной фасоли отвар приобретает темный цвет и неприятный вкус. Чтобы избежать этого, отвар сразу после закипания следует слить, а фасоль залить свежим кипятком и варить до готовности.

ИЗМЕНЕНИЕ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ И БЛЮД ПРИ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ

Тепловая обработка существенно изменяет физическое состояние и химический состав пищевых продуктов, поэтому в процессе приготовления блюд биологическая ценность продуктов может снижаться.

Животные продукты являются главными носителями пищевых белков. При этом мясные продукты — основные носители животного белка — обладают большой механической прочностью, обусловленной определенной жесткостью структуры их белков. Наибольшей жесткостью отличаются белки соединительных тканей, состоящих из коллагена и эластина. Меньше всего соединительнотканных белков в рыбе (2–4 %), несколько больше (до 8 %) в молодых птицах и свинине, больше всего (до 12 %) в говядине и баранине.

Тепловая обработка, которой подвергают мясные продукты, приводит к частичному разрушению соединительнотканных и мышечных белков и переходу их в желатинообразное состояние. Механическая прочность продуктов при этом значительно уменьшается. Температурная коагуляция белков мяса начинается при температуре [illegible]. Одновременно при тепловой обработке мясных продуктов в них теряется часть пищевых веществ: при варке — за счет частичного вываривания жира и экстрагирования минеральных веществ, витаминов, некоторых азотистых и безазотистых экстрактивных веществ; при жарении — в результате вытапливания жира, а также частичного выделения мясного сока и разрушения витаминов под влиянием высокой температуры.

Наибольшие потери важных пищевых веществ наблюдаются при варке животных продуктов: потери белков при этом в среднем составляют [illegible] 10 %, жиров — 25 %, минеральных веществ и витаминов группы В — 30 %, витамина С — до [illegible] %.

Потери пищевых веществ *при жарении* мяса происходят в основном в результате вытекания мясного сока, образования корочки на поверхности изделия и частичного разрушения пищевых веществ под влиянием высокой температуры. При этом белка теряется примерно столько же, сколько при варке, жира — несколько меньше (в основном за счет потерь жира, добавленного при жарении). Потери минеральных веществ и витаминов при жарении в 1,5 раза меньше, чем потери при варке. При жарении мяса, нарезанного на мелкие кусочки, потери всех пищевых веществ почти в 2 раза меньше, чем при жарении крупного куска, что в основном связано с более быстрым

приготовлением измельченного продукта, в то же время как крупный кусок требует значительно более длительной тепловой обработки. Еще меньше потери пищевых веществ при жарении котлет (потери белка по сравнению с жарением натурального мяса сокращаются примерно в 2 раза, жира — на 1/3, минеральных веществ и витаминов — в 1,5—2 раза). Пищевые вещества в котлетах сохраняются за счет того, что выделяющийся из мяса при жарении сок впитывается в хлеб, который добавляется в котлетную массу, и только в незначительном количестве попадает на жарочную поверхность. Еще меньше теряется пищевых веществ при приготовлении котлет на пару.

При тушении и запекании мяса отмечаются минимальные потери пищевых веществ (белков — 5 %, минеральных веществ и жиров — в том же пределе, витаминов — от 15 до 30 %, кроме витамина С, который теряется на 70 %).

Потери пищевых веществ при тепловой обработке рыбы во многом зависят от ее жирности: при варке тощей рыбы (жирностью до 4 %) потери белка и жира в среднем в 1,5 раза меньше, чем при варке жирных сортов (жирностью более 8 %). В то же время при жарении тощих рыб потеря белка и жира в 1,5—2 раза выше, чем при жарении жирных рыб. При припускании жирность рыбы практически не влияет на потери белка и жира.

Растительные продукты отличаются высоким содержанием углеводов (сахаров, крахмала), значительной прочностью своей структуры.

Клетки растений, содержащие сахара и крахмал, заключены в оболочку, которая очень плохо разрушается пищеварительными ферментами человека. Механическая прочность растительных продуктов зависит также от содержания в них воды. Чем меньше в продуктах свободной воды, тем больше их прочность. При тепловой обработке растений происходят частичное разрушение клеточных оболочек, насыщение клеток водой, переход крахмала и пектина в частично растворимое состояние. При этом механическая прочность их значительно уменьшается (в 10 раз и более).

Тепловая обработка растительных продуктов также вызывает определенные потери пищевых веществ.

При варке растительных продуктов экстрагируется ряд водорастворимых веществ (витаминов, минеральных солей, сахаров, аминокислот) из соприкасающихся с водой поверхностных слоев продуктов. Количество их во многом зависит от способа термической обработки. Так, если варка проводится без слива (супы, каши и др.), то потери почти всех пищевых веществ минимальны: белков, жиров, углеводов и минеральных веществ — в пределах 2—5 %, витаминов — 10—15 % (кроме витамина С, который разрушается на 60 %). Если же овощи варят со сливом, потери белков, жиров, витаминов увеличиваются в 2—3 раза, а минеральных веществ — в 10 раз.

При жарении растительных продуктов потери пищевых веществ значительно выше, чем при варке: белков теряется в среднем на 5 %, жиров — на 10 %, углеводов — на 10—20 %, минеральных веществ — на 20 % и более. Потери пищевых веществ при жарении происходят в результате вытекания сока и образования корочки.

Потери пищевых веществ *при пассеровании и припускании* растительных продуктов занимают промежуточное положение между потерями при варке со сливом и жарении.

В таблице 2 приведены потери пищевых веществ при различных видах тепловой кулинарной обработки продуктов.

Потери пищевых веществ при холодной кулинарной обработке продуктов приведены в приложении 8.

2. Потери пищевых веществ при основных видах тепловой обработки продуктов*, %

Продукты	Вид кулинарной обработки	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минеральные вещества
Растительные	Варка: без слива	2	2	2—5	10—60	1—7
	со сливом	5	5	10—20	15—80	10—20
	Жарение	5	10	10—20	10—45	20
	Припускание	2	10	5	15—65	2—6
	Пассерование	2	10	2—6	8—60	2—3
Мясные	Варка	10	25	—	20—70	20—45
	Жарение: куском	10	30	—	15—60	10—25
	в виде котлет	5	25	10	10—80	5—15
	Тушение	5	5	—	15—70	5
Рыбные	Варка	10	10	—	30—90	25—60
	Жарение: без измельчения	10	20	—	20—35	15—35
	с измельчением	5	15	20	10—60	5—15
	Припускание	10	10	—	20—85	25—50
Молочные	Запекание	5	5	5	5—50	10—15

* Данные приведены по материалам справочника «Химический состав пищевых продуктов». Кн. 1/Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева.— М.: ВО «Агропромиздат», 1987.

ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Приготовление пищи для детей в различные возрастные периоды имеет свою специфику, обусловленную особенностями развития ребенка, анатомического строения его органов, физиологических функций, обмена веществ.

Наиболее ответственный период в жизни ребенка — период раннего детства, который охватывает возраст от рождения до 3 лет. В этот период ребенок особенно бурно растет, в связи с чем его организм нуждается в относительно

большим поступлением пищевых веществ и энергии. В то же время органы и системы ребенка раннего возраста еще окончательно не сформировались, все физиологические функции находятся в стадии становления. Органы пищеварения новорожденного ребенка приспособлены только к принятию материнского молока (в крайнем случае — его заменителей — молочных смесей специально подобранного состава, соответствующего составу женского молока). Постепенно пищеварительные органы ребенка созревают и совершенствуются, увеличивается выработка пищеварительных соков, повышается их активность, улучшаются процессы расщепления и усвоения пищевых веществ. Объем желудка увеличивается с 30—35 мл у новорожденного до 150—180 мл в возрасте 3 месяцев и до 250 мл к году. После 6 месяцев у ребенка начинается прорезывание зубов, а к концу первого года жизни он обычно имеет восемь зубов и сам уже откусывает пищу (яблоко, хлеб, печенье). Практически к этому возрасту ребенок может получать все основные продукты питания. Однако пережевывать твердую пищу он еще не может. Этот навык развивается примерно к двум годам, когда количество зубов у ребенка достигает двадцати. При жевании пищи усиливается выработка пищеварительных соков и пища лучше усваивается. Кроме того, организм ребенка раннего возраста в высокой степени раним, легко подвержен любым воздействиям окружающей среды, восприимчив к различным заболеваниям, в том числе к нарушениям со стороны пищеварительных органов.

Таким образом, составление рационов и приготовление пищи для детей раннего возраста требует очень большого внимания, выбор продуктов и кулинарная их обработка должны проводиться с учетом анатомо-физиологических особенностей ребенка в каждом возрастном периоде.

Так, для детей первых месяцев жизни всю пищу готовят только в жидком и полужидком виде, любой новый продукт вводят постепенно с учетом готовности организма его усвоить. Первой инородной пищей для ребенка являются *фруктово-овощные отвары и соки.* Их приготовление довольно просто. Однако, учитывая повышенную восприимчивость ребенка к инфекции, необходимо соблюдать строжайшие правила гигиены. Вся посуда, используемая для приготовления детского питания, должна быть особенно чистой, систематически подвергаться кипячению. Лучше всего иметь для этого специальную посуду и предметы ухода за ней (кастрюли, чашки, блюдца, ложки, бутылочки, терку, сито, соковыжималку, щетки, ерши и др.). Продукты необходимо брать абсолютно свежие и высококачественные. Фруктово-овощные отвары готовят из нескольких видов фруктов и овощей (яблок, яблочной кожуры, моркови, капусты). Все тщательно отобранные и подготовленные продукты заливают холодной водой и кипятят под крышкой на медленном огне до готовности (около 30 мин), после чего отвар слегка охлаждают, процеживают через стерильную марлю в стерильную бутылочку. Хранят фруктово-овощной отвар в холодильнике в течение одного дня.

Для приготовления соков следует отбирать только спелые, без признаков порчи свежие фрукты, ягоды, овощи. Их тщательно моют в проточной воде, чистят, еще раз моют, обдают кипятком и выжимают сок с помощью соковыжималки или через марлю (вперекрутку). При этом желательно использовать стерильную марлю или после каждого приготовления блюда ее необходимо прокипятить, прогладить горячим утюгом и хранить в закрытой стерильной посуде. Готовить сок следует непосредственно перед кормлением ребенка, так как даже при непродолжительном хранении в нем резко снижается содержание витаминов.

Второй пищевой добавкой для

ребенка первого года жизни является *фруктовое пюре*. Сначала ребенку дают пюре из свежих яблок, лучше всего таких сортов, как Антоновка, Симиренко, более богатых витаминами. Позднее для приготовления фруктового пюре можно использовать другие продукты — абрикосы, персики, груши, крыжовник, смородину, бананы и др. Как и для приготовления соков, эти продукты тщательно отбирают, моют в проточной воде, чистят, обдают кипятком, а затем натирают на мелкой терке или протирают через сито при строгом соблюдении гигиенических требований. Готовить фруктовые пюре также необходимо непосредственно перед приемом пищи.

Некоторые фруктово-овощные отвары, соки, фруктовые пюре, особенно приготовленные из кислых сортов плодов и ягод, требуют добавления сахара. Для детей первого года жизни сахар можно использовать только в виде 100 %-ного сиропа, так как в обычном сахаре, особенно в сахарном песке, могут содержаться невидимые загрязнения и микроорганизмы.

Для приготовления сахарного сиропа в маленькую эмалированную кастрюльку всыпают сахарный песок, заливают горячей водой и при непрерывном помешивании кипятят 10 мин. Готовый сироп фильтруют через сложенную вчетверо стерильную марлю, через стерильную воронку, в стерильную бутылочку. Обычно сахарный сироп готовят из 50 или 100 г сахара. При этом готового сиропа должно получиться 100 мл. Хранят сироп в холодильнике не более 7 дней.

Такая пищевая добавка, как *желток куриного яйца*, который дается ребенку еще до введения прикорма, также требует специальной технологии приготовления. Яйцо варят вкрутую, осторожно отделяют желток от белка, следя за тем, чтобы частицы белка не попали в пищу ребенка, так как у детей этого возраста часто на него появляются аллергические реакции. Затем желток помещают в прокипяченную посуду и тщательно растирают, смешивая со сцеженным грудным молоком (или адаптированной молочной смесью, если ребенок находится на искусственном вскармливании) до образования однородной гомогенной достаточно жидкой массы.

Первые блюда прикорма (овощные пюре, а затем молочные каши) вначале готовят жидкими, позднее — полужидкими, а к концу года жизни ребенка — более густыми. С этой целью применяют такие виды кулинарной обработки продуктов, как разваривание на пару, достаточно длительная варка круп, протирание через сито, измельчение миксером.

Более поздние виды прикорма — мясные пюре, пюре из печени, рыбы, субпродуктов сначала дают ребенку в тщательно протертом виде (отварное мясо провертывают дважды через мясорубку и протирают через сито), позднее — степень измельчения продукта можно (и нужно) уменьшать. К концу первого года ребенок может получать просто дважды провернутый мясной фарш (без протирания), а также фрикадельки, паровые котлеты, суфле, пудинг.

Способы приготовления блюд для детей первого года жизни приведены в приложении 9.

Примерно такая же обработка продуктов требуется для детей в возрасте до 1,5 года, а иногда и до 2 лет, т. е. до того времени, пока у ребенка не сформируется в достаточной степени жевательный аппарат. Вместе с тем ребенка в 2 года жизни постепенно следует приучать к более плотной пище, иначе у него может задержаться развитие навыка жевания. В этом возрасте детям следует готовить салаты из сырых и вареных овощей, натертых на мелкой терке. Первые блюда можно готовить в виде супов-пюре, а также обычных овощных супов, протертых через сито или дуршлаг. В детских учреждениях детям раннего возраста обычно дают то же первое блюдо, что и дошкольникам, только гото-

вят его в протертом виде (протирают готовое блюдо). В домашних условиях ребенок этого возраста может получать суп с общего стола, но при этом готовить его следует без добавления специй, острых и пряных приправ. Измельчить составные части супа можно прямо в тарелке вилкой или ложкой.

Вторые блюда для детей в возрасте 1—3 лет могут быть достаточно разнообразными. Они получают уже *мясо, птицу, рыбу* в виде тефтелей, котлет, запеканок, пудингов. Детям до 1,5 года эти блюда готовят паровыми, для детей более старшего возраста продукты можно запекать и жарить сначала без панировки, а затем с панировкой в муке и сухарях. Такие же требования предъявляют к блюдам из овощей, круп, творога. Блюда из *творога* хорошо готовить на водяной бане, при этом они получаются более пышными и нежными.

Из яиц лучше готовить паровые омлеты (после года жизни ребенок может получать не только желток, но и белок, если у него нет индивидуальной непереносимости). Яйца также широко используют при приготовлении запеканок, блинчиков, оладий, рулетов и др. В этих случаях белки следует тщательно взбивать, а желтки растирать с сахаром. В результате происходит увеличение пористости массы, что облегчает переваривание пищи.

Молочные каши после года дают в непротертом виде, но хорошо разваренными. В ряде случаев для детей до 1,5 года такие каши, как гречневая, рисовая, овсяная, перловая, приготовленные из целых зерен, следует протереть через сито или дуршлаг, но не прибегать к помощи миксера.

В питании детей раннего возраста *зерновые* часто используют для приготовления пудингов, в состав которых входят овощи, фрукты, творог, мясо, рыба. В отличие от запеканок пудинги подвергают более тщательной технологической обработке, заключающейся в измельчении, протирании, разрыхлении, и поэтому особенно рекомендуются детям раннего возраста. Для разрыхления продуктов используют взбитые яичные белки, которые вводят в готовую массу перед запеканием или отвариванием. Пудинги чаще готовят в индивидуальных формочках. Их заполняют подготовленной массой не более чем до половины, так как при выпекании объем блюда увеличивается. Запекают пудинги в духовом шкафу или отваривают на водяной бане. Творожные, крупяные или овощные пудинги запекают или варят в течение 30—35 мин, пудинги, в состав которых входит мясо,— до 45 мин.

Овощи в питании детей раннего возраста используют в виде пюре, запеканок, пудингов, позднее — в виде овощных рагу, сначала протертых, а затем мелко нарезанных, после 2 лет допускается обжаривание овощей.

Бобовые детям раннего возраста дают в ограниченном количестве, так как они содержат трудноперевариваемую клетчатку. Обычно эти продукты используют в протертых супах.

Дети раннего возраста могут получать *изделия из песочного, бисквитного и дрожжевого теста.* Особенностью приготовления любого теста для детей раннего возраста является то, что в него добавляют только сливочное масло, а не маргарин, как для детей дошкольного и школьного возраста. Для лучшего разрыхления в тесто вводят сбитые белки и растертые с сахаром желтки. Детям с 9—10 месяцев рекомендуют изделия из бисквитного и песочного теста в подсушенном виде. Изделия из дрожжевого теста лучше давать после 1,5 года.

Всю пищу для детей раннего возраста готовят только на *сливочном и растительном масле,* объем последнего должен составлять примерно 15 % от общего количества используемого масла. Маргарин, пищевые жиры включать в рацион

детей раннего возраста не рекомендуется. Детям этого возраста не следует также давать копченые мясные и рыбные продукты, баранину, жирную свинину, мясные и рыбные консервы (за исключением специализированных консервов для детского питания). При при-[illegible]готовлении блюд для детей до 3 [illegible] не используют острые соусы, [illegible] горчицу, перец и другие вкусовые добавки. Значительно улучшают вкус пищи различные овощи ([illegible]мидоры, сладкий перец), листья [illegible], щавель, ревень, всевозможные фрукты, кислые соки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Наибол[illegible] специальны[illegible] промышленного [illegible] в питании детей [illegible]. Это, [illegible] адаптированн[illegible], предназначенн[illegible] ного [illegible] тей, лишенных [illegible] ка. Их перечень [illegible] характеристик[illegible] в главе «Специ[illegible] продукты для детского и [illegible] питания [illegible] производства». Способы [illegible] детского питания [illegible] на этикетке каждого продукта. Как правило, приготовление [illegible] ной смеси заключается в отмеривании определенного количества сухого порошка, [illegible] его соответствующим количеством кипяченой воды и доведении до [illegible]ния. Многие импортные смеси кипячения не требуют. Определенные трудности могут встретиться при необходимости точного отмеривания некоторых отечественных смесей, не имеющих дозировочных ложек («Малыш[illegible]», «Малыш», «Виталакт»). В этом случае для отмеривания смеси рекомендуется выбрать какую-то одну ложку и определить, какое количество порошка она содержит (взвесить эту дозу на аптекарских весах в детской поликлинике или аптеке).

В питании детей как раннего, так и более старшего возраста можно широко использовать специальные пищевые концентраты — сухие молочные каши из различных видов крупы и муки из круп, сухие питательные смеси на основе зерна, овощей, фруктов («Фрутолино», «Бебимикс» и др.). В основном их дают в качестве самостоятельных блюд детям раннего возраста. Однако в питании детей более старшего возраста эти концентраты можно применять также и в качестве добавок при приготовлении запеканок, пудингов, мучных изделий. При этом следует ознакомиться с составом этих продуктов и соответствующим образом уменьшить количество других натуральных продуктов, применяемых для приготовления данного блюда (муки, крупы, молока, сахара и др.).

Специальные жидкие и пастообразные молочные продукты, выпускаемые промышленностью для детского питания (стерилизованное молоко, кисломолочные продукты, детский творог, детская сметана, сливки и др.), используют для детей любого возраста как в натуральном виде, так и для приготовления блюд наравне с обычными молочными продуктами. Молочные продукты, выпускаемые специальными цехами детского питания и молочными кухнями системы здравоохранения, особенно рекомендуются для

приготовления блюд детям раннего возраста, так как к производству их предъявляют повышенные санитарно-гигиенические и технологические требования (специальный отбор сырья, щадящая технология, высокий уровень санитарного контроля, обогащение витаминами и т. д.).

Цельномолочные продукты улучшенного качества — «Биолакт-1», «Биолакт-2», «Балдырган», стерилизованное витаминизированное молоко, приготовленные из высококачественного коровьего молока и обогащенные витаминами и другими биологически ценными пищевыми веществами, полезны как здоровым, так и больным детям. Их можно применять в качестве массовых средств профилактики заболеваний, связанных с недостаточностью витаминов, а кисломолочные продукты — для нормализации микрофлоры кишечника.

Выпускаемый промышленностью диетический пресный нежирный творог может быть включен в рацион питания школьников как в натуральном виде, так и для приготовления различных блюд (запеканок, оладий, ватрушек и др.). Он значительно обогащает рацион ребенка полноценным белком животного происхождения и кальцием. В школьном питании можно также использовать специальное сливочное масло («Диетическое») для бутербродов, специальные виды сметаны («Детская», «Здоровье») для заправки первых блюд и в качестве добавок к блюдам из творога, теста, круп (запеканок, оладий, блинов и т. д.).

Специальные консервированные продукты детского питания также находят широкое применение для приготовления блюд детям любого возраста. Плодоовощные детские консервы, соки, фруктово-ягодные пюре очень хороши в качестве добавок к блюдам из круп, макаронных изделий, муки, овощей. Их дают в натуральном виде вместо соусов, подлив. На основе этих консервов готовят соусы и подливы, добавляя в них пшеничную или картофельную муку, сливки, сметану и пр. С этой же целью можно использовать обычные фруктовые и ягодные консервы (компоты, фруктовые пюре, соки). Но для детей раннего возраста все же более полезны специальные детские консервы.

Детские консервы из мяса, птицы, субпродуктов применяют в виде самостоятельных блюд в основном для детей раннего возраста, так как их вкусовые качества и состав рассчитаны на данный возраст. В питании детей более старшего возраста их используют в виде добавок при приготовлении [illegible], соусов, вносят [illegible] коррективы (добавляя необходимое количество соли, соединяя с [illegible], овощами и пр.).

Из обычных мясных и рыбных консервов можно готовить блюда для детей [illegible] возраста при отсутствии [illegible] или в особых [illegible], в туристических [illegible] (когда свежие продукты [illegible] условий для их [illegible]). Мясные и рыбные консервы применяют для приготовления [illegible] супов (с крупами, [illegible] изделиями, овощами), вторых блюд (запеканок, [illegible], ленивых голубцов, [illegible] рагу, соусов).

В питании детей могут широко использоваться специализированные обогащенные крупы («Здоровье», «Пионерская», «Спортивная»). Эти крупы по содержанию белков значительно превосходят обычные крупы (на 80—90 %), обогащены витаминами группы В, минеральными солями, в первую очередь кальцием. Обогащенные крупы перед приготовлением не требуют разборки и мытья, обладают хорошими кулинарными качествами.

Из специализированных зерновых продуктов промышленного производства в детском питании применяют пшеничные и ржаные отруби. Они особенно полезны детям

с избыточной массой тела и склонным к ожирению. Способы приготовления блюд с отрубями изложены в главе «Питание ребенка при различных заболеваниях». В ней же даны рекомендации по использованию специальных продуктов лечебного и диетического питания — таких, как энпиты, низколактозные смеси, безбелковые продукты. Один из этих продуктов — «Энпит белковый» — служит для частичной замены натурального коровьего молока (до 5–10 % от массы готового блюда) при приготовлении молочных каш, овощных пюре, напитков, в состав которых входит молоко (кофейный напиток, чай с молоком и др.).

В питании детей дошкольного и школьного возраста, особенно воспитывающихся в детских учреждениях (детские дошкольные учреждения, школы-интернаты, летние санатории), очень удобно использовать специальные детские колбасные изделия (дозированные сосиски, сардельки), детские творожные сырки, а также специальные хлебобулочные и кондитерские изделия повышенной биологической ценности (булочки «Колобок», «Октябренок», батон «Резной молочный», сухари «Слонёнок», «Чебурашка» и др.).

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И ПРЕДПРИЯТИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований при приготовлении пищи — одно из главных условий правильной организации детского питания. Нарушение этих требований может привести к серьезным пищевым отравлениям и распространению острых кишечных заболеваний. Поэтому всем лицам, имеющим отношение к детскому питанию, и в первую очередь персоналу пищеблоков детских учреждений и предприятий общественного питания, отвечающих за организацию школьного питания, необходимо хорошо знать и строго соблюдать действующие санитарно-гигиенические и противоэпидемические правила и требования к устройству, содержанию и организации работы пищеблоков.

В соответствии с требованиями Государственной санитарной инспекции и ВЦСПС все лица, поступающие на работу и работающие на пищевых предприятиях, должны проходить специальное медицинское обследование. Особенно высокие требования предъявляют к работникам пищеблоков детских учреждений. Они, помимо медицинского осмотра, обязаны при поступлении на работу пройти курс санитарного минимума, сдать экзамен и в последующем раз в 2 года проходить повторный курс санминимума. В детских дошкольных учреждениях введено правило, согласно которому медицинская сестра учреждения ежедневно проводит осмотр всех работников пищеблока на наличие гнойничковых заболеваний и опрос о самочувствии; при выявлении больных или при подозрении на заболевание она обязана отстранить этих работников от работы и направить к врачу.

Работники пищеблока должны быть обеспечены спецодеждой — белыми халатами или куртками для выполнения работ по приготовлению пищи, фартуками и специаль-

ными халатами, используемыми при чистке и обработке овощей, темными халатами для работ по уборке помещений. На пищеблоке должны иметься запасные халаты для посетителей — работников санэпидстанции, медицинского персонала и др.

Большое значение имеет правильное ношение санитарной одежды. Она должна полностью закрывать личную одежду работника, волосы необходимо подобрать под колпак или косынку. Одежду нельзя застегивать булавками или иголками, в карманах не должно быть посторонних предметов — ключей, денег, сигарет, лекарств, так как эти вещи могут нечаянно попасть в пищу и послужить причиной несчастного случая. По этой же причине работникам пищеблока нельзя носить бусы, броши, кольца, клипсы. Важно следить за чистотой спецодежды — менять ее по мере загрязнения, но не реже чем один раз в 2 дня. При переходе в процессе работы от обработки сырых продуктов к выполнению работ с готовой продукцией необходимо вымыть руки, поменять спецодежду. Работникам пищеблока не разрешается выходить в спецодежде в другие помещения. Особенно важно снимать спецодежду при пользовании туалетом и надевать ее только после того, как руки тщательно вымыты и сполоснуты дезраствором (0,2 %-ным раствором хлорной извести).

Согласно действующим санитарным правилам определенные требования предъявляют к помещениям и оборудованию пищеблока детского учреждения. Они должны иметь достаточную полезную площадь, хорошо проветриваться, легко подвергаться уборке, иметь холодильные установки, соответствующее технологическое оборудование. В состав пищеблока обычно входят кухня с заготовочной и моечной, кладовые для скоропортящихся продуктов с холодильной установкой, для сухих продуктов, овощей и фруктов, а также раздаточная. Холодильные установки для хранения скоропортящихся продуктов должны обеспечивать раздельное хранение мясных, молочных продуктов, продуктов детского питания. Они обязательно должны быть снабжены термометрами для контроля за температурой хранения продуктов в соответствии с действующими правилами.

Для приготовления пищи на пищеблоке желательно установить электрические плиты. Однако допускается установка и газовых, а в небольших учреждениях, в основном в сельской местности,— плит, работающих на твердом топливе, но при этом топка должна выходить в отдельное помещение.

Кухонная посуда должна быть изготовлена из материалов, которые не изменяют внешнего вида, вкуса и запаха пищи. Кастрюли и котлы для первых блюд могут быть из нержавеющей стали или из алюминия. Применять эмалированные кастрюли в детских учреждениях не допускается, так как кусочки эмали могут отколоться и попасть в пищу ребенка. Сковороды должны быть чугунными, противни — из нелуженого железа. Для хранения питьевой воды, перевозки и хранения сухих сыпучих продуктов (крупы, муки, бобовых) могут использоваться баки и ведра из оцинкованного железа. Очень важно, чтобы кухонная посуда содержалась в хорошем состоянии, не имела вмятин, выступов, препятствующих ее очистке.

Столовая и чайная посуда (тарелки, блюдца, чашки) должна быть фаянсовой или фарфоровой, приборы (ложки, вилки, ножи) — из нержавеющей стали. Не допускается использование приборов и посуды из пластмассы. В детских дошкольных учреждениях посуду и приборы необходимо выделять для каждой группы.

Хранят и обрабатывают кухонную посуду непосредственно на пищеблоке. Для ее хранения оборудуют специальные полки или стеллажи, для столовой и чайной

4*

посуды и мелкого кухонного инвентаря — специальные шкафы. Посуду, которой пользуется детская группа, обрабатывают и хранят в буфетной группы. Там должны быть установлены специальные мойки и шкаф для ее хранения.

Для обработки и разделки продуктов в пищеблоке необходимо иметь специальные разделочные столы, лучше всего цельнометаллические из нержавеющей стали или дюралюминия. Допускаются столы, обитые алюминием или оцинкованным железом, но при этом важно, чтобы края их были закругленными, обивка плотно прилегала к основе стола и швы хорошо пропаяны. Особенно тщательно оборудуют столы для разделки сырого мяса и рыбы. Для разделки теста следует иметь столы с деревянными крышками из твердых пород дерева, с гладко выструганной поверхностью. Кроме того, для разделки различных продуктов необходимо иметь специальные разделочные доски и специально выделенные ножи. Разделочные доски должны быть из твердых пород дерева (березы, ясеня, клена, дуба), иметь гладко выструганную поверхность без щелей и зазоров. Разделочных досок и ножей должно быть не менее 7 штук, обязательно промаркированных: СМ — сырое мясо, ВМ — вареное мясо, СР — сырая рыба, ВР — вареная рыба, СО — сырые овощи, ВО — вареные овощи, Х — хлеб. Хранить разделочные доски необходимо только установленными на ребро в специальных металлических промаркированных кассетах или непосредственно на рабочих местах, отведенных для соответствующей технологической обработки продуктов. Хранение досок в полиэтиленовых мешках и матерчатых чехлах недопустимо.

Одним из основных санитарно-гигиенических требований при приготовлении пищи для детей является раздельная обработка сырых и вареных продуктов на разных столах с использованием специальных промаркированных разделочных досок и ножей. Для измельчения продуктов в пищеблоке необходимо иметь не менее двух наборов соответствующего технологического оборудования (мясорубок, терок, миксеров и др.) — для сырых и вареных продуктов. Как и разделочные доски, оно также должно быть промаркировано. Важно соблюдать установленные правила работы с сырыми и вареными продуктами: при переходе от работы с сырыми продуктами, особенно с мясом и рыбой, к обработке вареных необходимо тщательно вымыть руки и сменить фартук или халат (куртку). Сырые овощи и фрукты для приготовления салатов, винегретов, закусок предварительно обрабатывают на досках для сырых овощей, а затем, после тщательного промывания в проточной воде, ошпаривания кипятком, окончательно измельчают на досках для вареных овощей с использованием ножей и терок также для вареной продукции.

В целях профилактики острых кишечных заболеваний, глистных инвазий важно следить за правильной тепловой обработкой пищевых продуктов. Самыми надежными способами термической обработки продуктов с гигиенической точки зрения являются варение, тушение и запекание, так как во время этих процессов обеспечивается достаточно глубокое прогревание пищи. Менее надежно приготовление жареных изделий из фарша мяса или рыбы. Внутри жареных изделий, как правило, температура не достигает 100°С, а сам полуфабрикат из фарша при довольно длительном его приготовлении и особенно пребывании в теплом помещении, может быть более загрязнен, чем другие продукты. В связи с этим в детских учреждениях принята двухэтапная тепловая обработка мясных и рыбных блюд: изделия из фарша сначала обжаривают на сковороде с обеих сторон, а затем прогревают в духовом шкафу не менее 5—8 мин

при температуре 230—250°С. При таком режиме обработки внутри изделия достигается температура, достаточная для уничтожения патогенной микрофлоры. При изготовлении вторых блюд из вареного мяса (рулетов, запеканок, блинчиков, порционного отварного мяса, птицы, кролика и др.) оно после соответствующего измельчения или порционирования обязательно должно быть подвергнуто вторичной тепловой обработке — обжариванию, кипячению в бульоне, соусе, прогреванию в духовом шкафу. При выдаче мяса с первым блюдом его также после измельчения дополнительно кипятят.

Во избежание случаев возникновения острых кишечных заболеваний и пищевых отравлений санитарными правилами Министерства здравоохранения СССР в детских коллективах запрещено использовать ряд продуктов, представляющих определенную опасность в этом плане, а также применять некоторые виды кулинарной обработки пищевых продуктов. Так, запрещается приготовление простокваши-самокваса, творога, кефира и других кисломолочных продуктов в условиях пищеблока детского учреждения. Прокисшее молоко разрешается использовать только для приготовления теста. Не разрешается приготовление таких скоропортящихся блюд, как блинчики с мясом, макароны по-флотски, зельцы, кремы, студни, паштеты из мяса или рыбы, форшмаки, изделия во фритюре, морсы.

В детских коллективах запрещается использование грибов в пищу, фляжного и бочкового молока без кипячения, творога и сметаны без термической обработки (кроме продуктов, приготовленных в условиях молочной кухни системы здравоохранения или выпускаемых в специальных цехах детского питания молочных заводов). Не разрешается использовать также яйца и мясо водоплавающей птицы; мясо, не прошедшее ветеринарный контроль; консервированные продукты домашнего приготовления.

Категорически запрещается готовить пищу накануне, оставлять готовые блюда на следующий день, использовать остатки вчерашнего питания, так как это может привести к пищевым отравлениям.

Процесс приготовления пищи в детских учреждениях, да и в домашних условиях, следует организовать так, чтобы окончание приготовления блюд совпадало со временем непосредственного приема пищи. Приготовление пищи задолго до кормления детей приводит к снижению вкусовых качеств и биологической ценности блюд.

В детских учреждениях готовую пищу следует раздавать в группы за 10—15 мин до кормления детей. За каждой группой закрепляют посуду для доставки пищи. Во время раздачи пищи в группы работники пищеблока должны надеть специальный халат, который используется только с этой целью и хранится отдельно от другой спецодежды.

В профилактике пищевых отравлений и острых кишечных заболеваний огромное значение имеет строгое соблюдение санитарного режима пищеблока. Все помещения пищеблока должны содержаться в идеальной чистоте. В процессе приготовления пищи после окончания каждого этапа работ необходимо вымыть использованные доски, ножи, кухонный инвентарь, посуду, бывшую в употреблении. В процессе работы моют также и полы, если они загрязняются.

После окончания работы на пищеблоке ежедневно проводят тщательную уборку: окончательную мойку полов, протирание шкафов, подоконников, радиаторов отопления и др. Персонал, проводящий уборку, должен иметь специальный халат и пользоваться специально выделенным для пищеблока уборочным инвентарем. Эти вещи не должны использоваться при уборке других помещений,

особенно туалета, для которого следует выделить специальный инвентарь и халат, отличающиеся по цвету и промаркированные.

Не реже чем один раз в неделю помещение пищеблока следует убирать с применением моющих средств. При этом моют стены, окна, двери, осветительную арматуру и др. Один раз в месяц проводят генеральную уборку с последующей дезинфекцией всех помещений, оборудования и инвентаря.

Особенно важно соблюдать правила обработки кухонной посуды и различного инвентаря. Кухонную посуду моют после предварительной механической очистки от остатков пищи в горячей воде (температура 45—50°С) с добавлением разрешенных к применению в детских учреждениях моющих средств (соды кальцинированной, паст — «Специальная-2», «Прогресс», «Посудомой»), после чего ополаскивают водой при температуре не ниже 65°С и выкладывают для просушки на решетчатые полки. Так же обрабатывают мелкий кухонный инвентарь — разделочные доски, ножи, мешалки, ложки, половники и др. Металлический инвентарь после мытья следует прожарить в духовом шкафу. Части машинного оборудования — мясорубки, протирочной машины, овощерезки и т. д. — после каждого использования очищают от остатков пищи, промывают содовым раствором, ошпаривают кипятком и прожаривают в духовке. Мясорубки хранят в разобранном виде и перед началом работы ошпаривают кипятком.

Мочалки, ветошь после мытья посуды, кухонного инвентаря, столов тщательно промывают, кипятят в течение 15 мин, просушивают и хранят в закрытой промаркированной посуде. Щетки и ерши промывают в содовом растворе, обдают кипятком, просушивают и хранят в специально отведенном месте.

Пищевые отходы и отбросы собирают в металлические ведра или бачки с крышками, очищать которые следует по мере заполнения на $^{2}/_{3}$ объема. В конце каждого дня работы ведра и бачки независимо от степени их наполнения, обязательно очищают, промывают 2%-ным раствором кальцинированной соды, ошпаривают горячей водой и просушивают.

В помещениях пищеблока должна вестись постоянная борьба с мухами, тараканами, грызунами. Главным профилактическим средством этой борьбы является предупреждение их выплода в отбросах и мусоре, которые должны своевременно удаляться. Для защиты от проникновения мух в помещение пищеблока все окна, форточки и двери на весенне-летний период закрывают сеткой. Для уничтожения мух можно использовать липкую бумагу. Для борьбы с тараканами следует тщательно перекрыть им доступ к пищевым продуктам и воде, замазывать и заделывать все щели и отверстия, через которые они могут проникнуть в помещение пищеблока, [illegible] систематически проводить [illegible]. При обнаружении тараканов места их скопления ошпаривают кипятком. Для борьбы с грызунами также необходимо заделывать все щели, дыры в полу [illegible] [illegible]м или листовым железом. При обнаружении мышей или крыс используют только механические средства истребления. В детских учреждениях категорически запрещается применение каких-либо химико-бактериологических препаратов для уничтожения грызунов и насекомых.

Большое значение в правильной организации питания детей [illegible] [illegible] имеет строгое соблюдение правил транспортировки и хранения пищевых продуктов, создание всех необходимых условий, исключающих возможность их загрязнения и порчи.

Все пищевые продукты, которые получают детские учреждения, должны соответствовать требованиям государственных стандартов, иметь специальные документы, удостоверяющие их качество [illegible]

тификат), и накладную (заборный лист) с указанием даты выработки. Для особоскоропортящихся продуктов должны быть указаны час выработки, конечный срок хранения и температура хранения.

Перевозить продукты необходимо специально выделенным для этой цели транспортом, который запрещается использовать для перевозки других предметов, особенно таких, как уголь, дрова, грязное белье и пр. Наиболее целесообразен кольцевой завоз продуктов в детские учреждения города, района.

После перевозки продуктов машину тщательно очищают от мусора, кузов промывают горячей водой и протирают 0,2%-ным раствором хлорной извести. Для каждого вида продукта выделяют отдельную тару, которую необходимо соответствующим образом промаркировать и использовать только по назначению.

Молоко перевозят в металлических опломбированных флягах или в специальной заводской упаковке (бутылках, пакетах), сметану и творог транспортируют в посуде с плотно закрывающимися крышками (флягах, бидонах, банках), а также в заводской упаковке, кефир — в заводской упаковке (бутылках, пакетах). При перевозке молока и молочных продуктов в заводской упаковке следует обращать внимание на сохранность ее целостности.

Мясо и рыбу перевозят в специальных металлических ящиках или в ящиках из дерева, обитых внутри оцинкованным железом. Небольшие количества этой продукции допустимо перевозить в баках или кастрюлях с крышками, специально выделенных для этой цели.

Овощи и фрукты перевозят в мешках или ящиках, квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры — в специальной посуде с плотно закрывающимися крышками или в заводской упаковке, детские консервы — только в заводской упаковке (ящиках, коробках).

Перевозка сыпучих продуктов — круп, муки, сахара — осуществляется в мешках из плотной ткани или в коробках заводской упаковки.

Хлеб, масло, сыр и другие продукты, не подлежащие тепловой обработке, следует перевозить в специальной таре при соблюдении самых строгих гигиенических правил. В качестве этой тары могут служить ящики с плотно закрывающимися крышками, кастрюли, баки с крышками. Для перевозки хлеба можно сшить мешки из клеенки, которые надо мыть после каждой перевозки.

Любую тару после доставки продуктов необходимо очистить, промыть горячей водой с раствором кальцинированной соды, ошпарить кипятком, просушить и хранить в местах, недоступных загрязнению.

Все лица, осуществляющие перевозку продуктов в детские учреждения и имеющие непосредственный контакт с продуктами, как и работники пищеблоков, должны проходить ежегодно медицинское обследование.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

Кулинарная обработка продуктов не только делает их более доступными для переваривания и усвоения, но и придает блюду приятный вкус и аромат, максимально сохраняет пищевую и биологическую ценность продуктов. Имеется ряд способов уменьшить потерю важных для организма пищевых веществ, повысить вкус пищи, а при необходимости и исправить вкусовые качества блюд.

Ниже приводятся некоторые рекомендации по рациональной обработке отдельных продуктов, сохранению и улучшению качества блюд.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

1. Чтобы молоко при кипячении не пригорело, его надо кипятить в кастрюле с утолщенным дном. Прежде чем налить молоко, кастрюлю необходимо сполоснуть холодной водой.

2. Если молоко пригорело, его следует немедленно перелить в другую кастрюлю, добавить щепотку соли и поставить кастрюлю с молоком в таз с холодной водой.

3. Молоко в процессе кипячения не «сбежит», если использовать специальное приспособление («сторож» — эмалированный или фарфоровый кружок с приподнятым носиком).

4. Молоко нельзя хранить в оцинкованной, медной или луженой оловом посуде.

5. Чтобы сыр не высыхал, его следует тщательно завернуть в плотную увлажненную ткань, пергамент, белую упаковочную бумагу и хранить в холодильнике.

6. Сыр можно хранить при комнатной температуре, положив в закрытую посуду с сыром небольшие кусочки сахара, который впитывает лишнюю влагу.

7. Чтобы засохший сыр стал мягким, его следует положить на некоторое время в свежее или кислое молоко.

МЯСО

1. Замороженное мясо размораживают при температуре 18—20°С, медленно. При этом выделившийся мясной сок впитывается обратно.

2. Говядина сварится быстрее и будет вкуснее, если ее с вечера натереть порошком горчицы.

3. Чтобы жилистое и жесткое мясо лучше разрыхлилось, его рекомендуется порубить поперек волокон тупой стороной ножа. Во избежание потерь сока при жарении сильно разрыхленного мяса его обваливают в муке, яичном льезоне и сухарях.

4. Шницели и отбивные котлеты становятся мягче, если за 1—2 ч до тепловой обработки их смазать смесью уксуса и растительного масла.

5. Рубленые котлеты легче разделывать, если в фарш добавить немного картофельной муки.

6. Прежде чем панировать котлеты в сухарях, их смачивают в льезоне (яйцах, смешанных с водой и молоком). От этого котлеты становятся вкуснее.

7. Если при варке бульона пена опускается на дно, следует добавить немного холодной воды: пена поднимется на поверхность и ее легко можно удалить.

8. Выкипевший бульон доливают только кипятком.

9. Чтобы суп с домашней лапшой на мясном бульоне был прозрачным, лапшу сначала опускают на 1—2 мин в кипящую воду, откидывают на дуршлаг, а затем варят в бульоне до готовности.

10. Чтобы лучше опалить тушку птицы, ее очищают от остатков перьев, обсушивают и натирают мукой или отрубями в направлении от ножек к шее, чтобы поднять оставшиеся волоски.

11. Если во время потрошения птицы окажется раздавленным желчный пузырь, то запачканные желчью места надо сразу же натереть солью, а затем промыть.

РЫБА

1. Чтобы уменьшить потери минеральных веществ при размораживании рыбы, в воду надо добавить поваренную соль (8—10 г на 1 л воды).

2. При тепловой обработке замороженного рыбного филе не следует его полностью размораживать, так как при оттаивании вытекает много сока, что значительно ухудшает вкус готового блюда.

3. Если при разделке рыбы р

лилась желчь, надо протереть солью места, на которые она попала, а затем промыть холодной водой.

4. Рыбу с трудно отделяемой чешуей (окуня, судака, линя) можно погрузить на 15—20 с в кипящую воду, после чего чешуя легко счищается. Задерживать рыбу в кипятке дольше указанного времени нельзя, так как чешуя при очистке будет сходить вместе с кожей.

5. Чтобы уничтожить специфический запах камбалы, трески, палтуса и других морских рыб при варке, в бульон, кроме кореньев и лука, хорошо добавить огуречный рассол ($^1/_2$—1 стакан на 1 л воды).

6. При приготовлении рыбных блюд рыбу жирных сортов рекомендуется жарить, а тощую — варить.

7. Варить рыбу следует крупными кусками в небольшом количестве подсоленной воды на слабом огне.

8. Чтобы рыба во время жарения не распадалась, ее надо посолить, обвалять в муке и оставить на 10—15 мин, а затем обжарить с обеих сторон в разогретом масле.

9. Рыба будет меньше деформироваться при варке и жарении, если на коже каждого куска сделать две-три насечки.

10. Чтобы жареная рыба была сочной и румяной, за 30—40 мин до начала приготовления ее следует замочить в молоке (1 стакан молока на 1 кг рыбы).

ЯЙЦА

1. Яйца рекомендуется хранить при постоянной температуре около 0°С. При резких колебаниях температуры происходит засасывание воздуха внутрь яйца и вместе с ним могут проникнуть микроорганизмы.

2. Если яйца хранятся не в холодильнике, их следует уложить в посуду и засыпать солью.

3. Чтобы треснувшие яйца при варке не вытекали, в воду надо добавить соль.

4. При быстрой варке яйца в кипящей воде белок бывает более плотным, а желток жидким, при замедленной варке желток получается более твердым, а белок более жидким.

ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

1. Чтобы удлинить срок хранения растительного масла, надо в посуду с маслом всыпать щепотку мелкой соли.

2. Сильный запах нерафинированного растительного масла можно значительно уменьшить, если прогреть его с нарезанным на крупные куски репчатым луком и кусочками сырого картофеля.

3. Жир при жарении меньше разбрызгивается, если на сковороду посыпать немного соли.

ОВОЩИ

1. Чтобы очистить увядшие и подсохшие овощи, их предварительно замачивают в холодной воде для набухания.

2. Если в капусте обнаружены гусеницы или другие сельскохозяйственные вредители, кочан надо опустить в холодную подсоленную воду (50 г соли на 1 л воды) — гусеницы всплывут. После этого капусту следует хорошо промыть.

3. Чтобы белокочанная капуста утратила горьковатый привкус, ее перед использованием надо погрузить на 2—3 мин в кипяток.

4. Краснокочанная капуста станет мягче, если перед использованием обдать ее кипятком.

5. Горечь из репчатого лука можно устранить, если положить на несколько минут в холодную воду или сбрызнуть нарезанный лук уксусом, а через несколько минут жидкость слить.

6. Чтобы лук при обжаривании приобрел золотистый цвет, не подгорел, его надо запанировать в пшеничной муке.

7. Промытый зеленый лук надо сразу же использовать в пищу, так

как при хранении мокрый лук быстро портится.

8. Чеснок и лук к салатам следует нарезать непосредственно перед подачей к столу, так как их бактерицидные вещества быстро улетучиваются.

9. Чтобы быстрее и легче очистить молодой картофель, его сначала следует опустить в кипяток, а затем обдать холодной водой.

10. Чтоб снять кожицу со свежего помидора, нужно опустить его на несколько секунд в кипящую воду, а затем в холодную.

11. Нарезать свежие помидоры надо только острым ножом, иначе дольки получатся мятыми и сок из них вытечет.

12. Салаты из сырых овощей лучше солить перед самой подачей к столу, иначе овощи выделят много сока.

13. Чтобы сохранить окраску свеклы, ее следует варить в воде, слегка подкисленной уксусом.

14. Чтобы свекла не закрасила в винегрете остальные овощи, ее необходимо заправить отдельно растительным маслом, а затем соединить с остальными овощами.

15. Чтобы картофель мучнистых сортов при варке в кожуре меньше разваривался, в воду следует добавить огуречный или капустный рассол или немного уксуса.

16. Жареный картофель получается вкуснее, если его солить не сразу, а только после того, как он доведен до полуготовности.

17. Перед тем как печь картофель в духовке,его следует наколоть вилкой, тогда картофелины не полопаются.

18. Капусту для фарша нельзя солить до обжаривания, иначе фарш будет мокрым; солят ее только после остывания.

19. Цветная капуста станет более вкусной, если в воду для ее отваривания добавить немного молока ($^1/_2$ стакана на 2 л воды).

20. Чтобы сохранить зеленый цвет некоторых овощей (зеленого горошка, стручковой фасоли), их надо варить в большом количестве воды при бурном кипении без крышки. В этом случае кислоты из овощей, разрушающие во время варки хлорофилл, переходят в воду и частично улетучиваются.

ХЛЕБ, ТЕСТО, КРУПЫ

1. Ржаной и пшеничный хлеб не следует хранить вместе, так как белый хлеб легко перенимает запах черного.

2. Если положить в хлебницу нарезанное яблоко, кусочек очищенного картофеля или немного соли, хлеб будет черстветь медленнее.

3. Чтобы освежить черствый хлеб, его надо положить на сетку, дуршлаг, опустить в кастрюлю с небольшим количеством воды и подержать в течение нескольких минут на пару.

4. Другой способ освежения черствого хлеба: ломти хлеба сбрызнуть водой или окунуть в молоко и прогреть в духовом шкафу.

5. Тесто, приготовленное с добавлением погашенной кислотой содой, нельзя долго вымешивать, так как образующийся углекислый газ улетучивается и изделия получаются плотными.

6. Чтобы в муке и крупе не заводились вредители, в них следует положить дольки чеснока, очищенного, но не поврежденного при очистке.

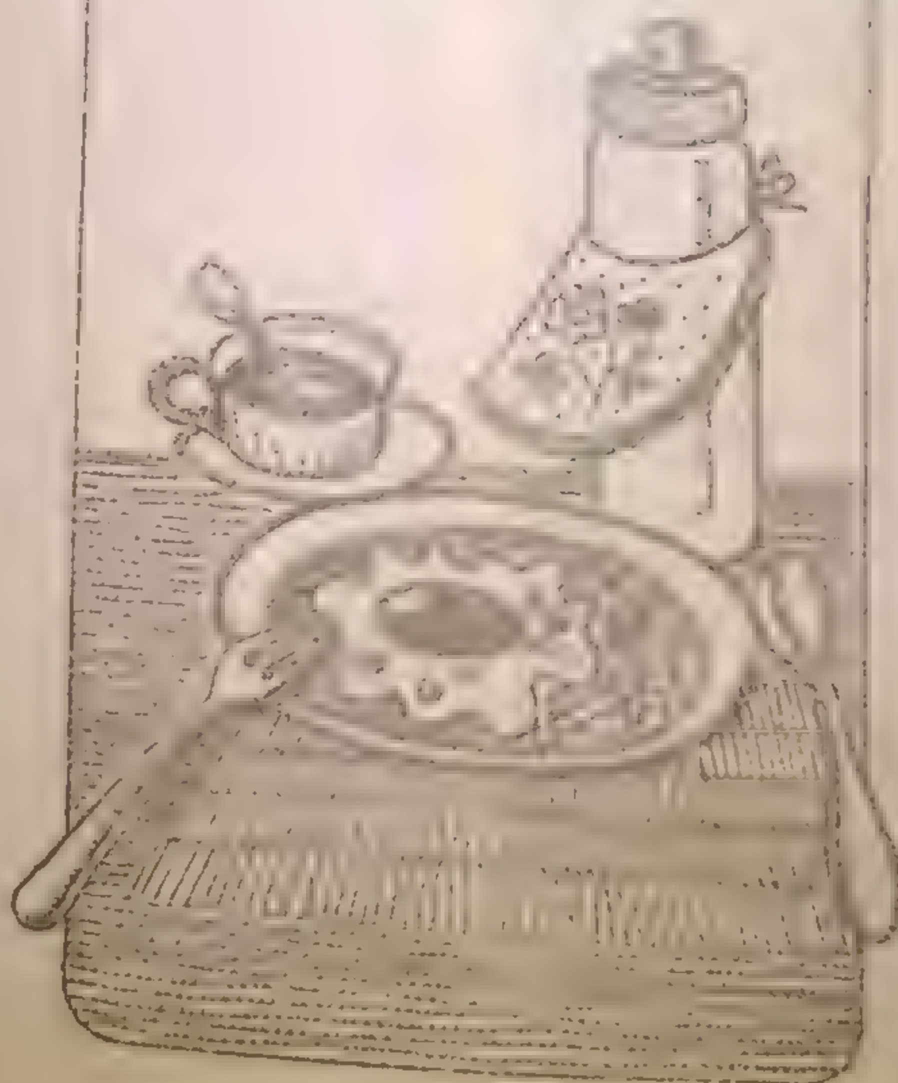
7. Чтобы изделия из теста, выпекаемые в формах, не подгорели, под формы можно посыпать немного соли.

8. Все блюда из манной крупы будут пышнее, если за 30 мин до готовки крупу замочить в воде или молоке, дать ей разбухнуть, а потом варить или запекать.

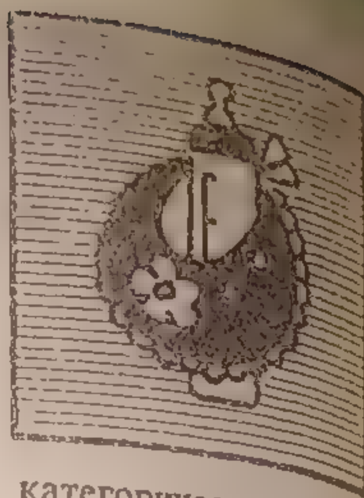


ГЛАВА IV

КАК ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ ДЕТЕЙ В РАЗЛИЧНОМ ВОЗРАСТЕ



ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА. КАКИЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА НЕОБХОДИМЫ РЕБЕНКУ НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ



Для детей первого года жизни лучшей пищей является материнское молоко, удивительным образом приспособленное к удовлетворению всех потребностей ребенка в основных пищевых веществах и энергии, обладающее защитными функциями, содержащее многие ферменты и гормоны, стимулирующие все жизненные процессы детского организма.

Однако это положение справедливо только в тех случаях, когда мать здорова, ведет правильный образ жизни и получает полноценное питание.

Грудное кормление запрещается только при некоторых тяжелых заболеваниях матери (активном туберкулезе, злокачественных опухолях, тяжелых формах болезни крови, почечной недостаточности, острых психических заболеваниях и др.). В большинстве же случаев мать и при заболевании продолжает кормить ребенка (при соблюдении необходимых противоэпидемических мероприятий), а если состав ее молока ухудшается, наблюдающий ребенка врач корректирует рацион.

Значительно большую опасность для здоровья ребенка представляет злоупотребление кормящей матери алкоголем, наркотиками, а также курением. Никотин, алкоголь, наркотические вещества очень легко переходят в молоко и оказывают пагубное воздействие на состояние здоровья и развитие ребенка. У таких детей отмечаются нарушения со стороны центральной нервной системы, что проявляется развитием неврозов, повышенной возбудимостью, в тяжелых случаях — отставанием психического развития. Поэтому кормящим женщинам категорически запрещается употребление любых алкогольных напитков, в том числе и пива. К сожалению, до настоящего времени среди населения бытует мнение о том, что пиво способствует увеличению количества молока. Это не так. Количество молока действительно может несколько увеличиться в такой же степени, как и от употребления повышенного количества любой жидкости, но при этом в молоко поступает алкоголь (а в пиве его содержится от 3 до 6 %), что крайне опасно для здоровья ребенка.

Существенное влияние на состав женского молока оказывает качество питания матери. Многочисленными исследованиями показано, что при неполноценном и нерациональном питании матери в ее молоке может резко снизиться количество белка, жира, витаминов (содержание этих веществ бывает в несколько раз ниже нормы). С другой стороны, путем правильной организации питания матери можно добиться повышения лактации и существенного улучшения состава грудного молока.

Согласно рекомендациям Института питания АМН СССР, женщинам, кормящим грудью, необходимо повышать калорийность питания на 700—1000 ккал против обычной нормы. С этой целью их рацион должен содержать до 120 г белка (в том числе 60—70 % животного), 100—120 г жира (в том числе 20 % растительного) и 450—500 г углеводов. Такое количество пищевых веществ мать получит, если будет в среднем употреблять в сутки: 1 л молока в любом виде, 200 г мяса, рыбы или птицы, 100—150 г творога, 20—30 г сыра, 1 яйцо, 500—600 г овощей (из

них картофеля не более 200 г), 200—300 г фруктов.

Для хорошей лактации, кроме правильного питания, матери необходим полноценный отдых, достаточное пребывание на свежем воздухе, спокойная обстановка, умеренная физическая нагрузка (отмечено, что при выполнении тяжелых работ у кормящей матери ухудшается состав грудного молока — снижается качество белков, понижается содержание витаминов).

Самый ответственный период жизни ребенка — период новорожденности: от рождения до 29 дней жизни. В этом возрасте организм ребенка существенно перестраивается — переходит от внутриутробного существования, когда он получал все пищевые вещества в готовом виде с кровью матери, к самостоятельной жизни во внешней среде. У ребенка появляется легочное дыхание, самостоятельное кровообращение, значительно изменяется состав крови, повышается обмен веществ, начинают формироваться процессы пищеварения. В это время ребенок крайне подвержен различным неблагоприятным воздействиям, так как все функции его организма находятся как бы в состоянии неустойчивого равновесия. Поэтому в период новорожденности ребенку особенно необходимо вскармливание *материнским молоком*. В первые 2—3 дня из груди матери выделяется так называемое молозиво, содержащее повышенное количество белка и минеральных веществ (содержание белка в нем по сравнению со зрелым молоком в 4—5 раз выше), что отвечает потребностям ребенка, который в первые дни жизни может высасывать только очень небольшое количество молока (10—20 мл). Кроме того, пищевые ингредиенты молозива по своему химическому составу близки к тканям новорожденного и поэтому легко усваиваются его организмом. Существенным преимуществом молока матери является и то обстоятельство, что ребенок получает его стерильным (свободным от микробов) и в теплом виде, что также облегчает усвоение пищевых веществ. В настоящее время в родильных домах практикуется раннее прикладывание новорожденных к груди матери. Это является мощным стимулом для выработки молока и способствует более длительному сохранению лактационной способности женщины. Дети, которых прикладывают к груди в первые часы после рождения, более спокойны, активно сосут, у них отмечается меньшая первоначальная потеря в массе тела. Кроме того, грудное вскармливание оказывает огромное психологическое воздействие и на мать, и на ребенка. Во время кормления грудью между матерью и ребенком устанавливается глубокая духовная связь, сохраняющаяся на многие годы.

Состав материнского молока постепенно меняется: с 5-го дня лактации молоко становится переходным, количество белка в нем снижается, увеличивается количество жира и углеводов. Примерно со 2—3-й недели молоко приобретает свой постоянный состав. В среднем зрелое женское молоко содержит 1,2 % белков, 3,5 % — жиров и 6,5 % углеводов (лактозы).

Количество высасываемого ребенком молока также постепенно увеличивается: на 3-и сутки он уже может высосать 40—50 мл за одно кормление, к 7-му дню — 70—80 мл, к концу первого месяца жизни — 100—110 мл. Однако индивидуальные колебания нормы могут быть очень значительными. Даже один и тот же ребенок в разные кормления может высасывать различный объем молока. Если ребенок развивается нормально, хорошо прибавляет в массе тела, спокойно спит и бодрствует, значит, молока у матери достаточно. Однако если ребенок после каждого кормления проявляет беспокойство, не выдерживает промежутков между кормлениями, можно предположить, что молока не хватает. В этом случае следует обратиться в детскую поликлинику,

где врач проводит контрольное кормление (ребенок взвешивается до прикладывания к груди матери и после окончания кормления, по разнице в массе тела определяется количество высосанного молока) и высчитывает суточный объем получаемого ребенком питания. Принятыми нормами считается, что ребенок в возрасте от 8—10 дней до 2 месяцев должен получать в сутки такое количество молока, которое равно $^{1}/_{5}$ его массы тела. Если при повторных контрольных кормлениях устанавливают, что ребенок получает недостаточно материнского молока, назначают докорм в виде донорского молока или адаптированных молочных смесей. При этом чем моложе ребенок, тем желательнее в качестве докорма использовать донорское женское молоко. В возрасте 2—3 месяцев от него можно отказаться и перейти на докорм адаптированными смесями.

Донорское молоко, как правило, получают из донорских пунктов, организованных при детских поликлиниках. Там молоко подвергают стерилизации, в процессе которой оно все же теряет ряд своих ценных качеств — в нем снижается содержание витаминов, ферментов, защитных факторов. Поэтому, если есть возможность, лучше получать молоко от одной женщины. Если она абсолютно здорова и строго соблюдает все правила сцеживания и хранения молока, его можно давать в сыром виде при условии хранения в холодильнике не более 12 ч.

Кроме грудного молока ребенок с первых дней рождения испытывает потребность в воде, особенно в жаркое время года или при высокой температуре воздуха в помещении. Воду дают ребенку между кормлениями по 1—2 чайные ложки (всего в сутки до 50 мл, а в жару — до 100 мл). В качестве питья можно давать кипяченую неподслащенную воду или слабый чай. С 3-недельного возраста в качестве питья ребенку лучше давать отвар шиповника, богатый витамином С.

Правильная организация вскармливания ребенка предусматривает четкое соблюдение режима кормления, когда пища дается через определенные промежутки времени. Такой режим способствует ритмичному функционированию пищеварительных органов ребенка, лучшему перевариванию и усвоению пищи. Как правило, еще во время пребывания в родильном доме для здоровых детей устанавливается режим с 6-разовым кормлением в сутки (примерные часы кормлений: 6, 9 ч 30 мин, 13 ч, 16 ч 30 мин, 20 ч, 23 ч 30 мин) с ночным перерывом 6,5 ч. Более слабых, возбудимых детей, которые не высасывают полагающегося количества молока и не выдерживают 3,5-часового перерыва между кормлениями, можно перевести на 7-разовый прием пищи через каждые 3 ч (примерные часы кормления: 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24) с ночным перерывом 6 ч.

Несмотря на то, что при грудном вскармливании дети находятся в оптимальных условиях питания, они с первого месяца жизни нуждаются в некоторых пищевых добавках, содержащих витамины, минеральные соли, органические кислоты и некоторые другие пищевые вещества. Это имеет очень большое значение для профилактики рахита и анемии, которые нередко развиваются у детей первых месяцев жизни при любых погрешностях в питании и режиме. В таких добавках особенно нуждаются дети, получающие донорское молоко.

Первой пищевой добавкой является *фруктово-овощной отвар*, который можно начать давать ребенку с 3-й недели жизни. Дают его вместо питья, начиная с нескольких капель и быстро увеличивая до 30—50 мл в сутки. Способ приготовления и рецептура отвара, как и других блюд для детей первого года жизни, даны в приложении 9.

В конце первого года жизни [illegible]

бенку начинают давать *фруктовые и овощные соки*, которые более богаты витаминами, чем отвары, но содержат несколько меньше минеральных веществ. Поэтому после введения в рацион питания ребенка соков не следует прекращать давать ему отвар. Первым вводят яблочный сок, начиная также с нескольких капель, постепенно его количество может быть доведено до 40—50 мл в два-три приема. Сок дают во время или после кормления. Давать сок перед едой не рекомендуется, так как это может привести к снижению аппетита. Когда ребенок привыкнет к яблочному соку, ему можно также постепенно начинать давать другие соки — вишневый, черносмородиновый; после 2 месяцев — сливовый, клюквенный, абрикосовый, гранатовый, морковный, капустный, свекольный и др. Соки из малины, клубники, цитрусовых, томатов лучше давать после 3 месяцев, соблюдая определенную осторожность, так как они нередко вызывают аллергические реакции. Очень кислые соки можно слегка [illegible] сахарным сиропом. Общее количество соков к 3—4 [illegible] может составлять 50—60 [illegible]ки. Наряду с натуральными [illegible] могут получать консервированные фруктовые, ягодные и овощные соки, но только вырабатываемые промышленностью специально для детского питания.

При назначении соков следует учитывать их специфические свойства. Так, вишневый, гранатовый, черносмородиновый, черничный соки содержат дубильные вещества и действуют [illegible]. Их следует давать детям с неустойчивым стулом. Виноградный сок детям лучше не давать, [illegible] содержит много сахара, который усиливает процессы брожения в кишечнике. Детям со склонностью к запорам полезны морковный, свекольный, сливовый соки.

В возрасте 1,5—2 месяцев в рацион ребенка следует ввести яблочное *пюре*, начиная с 2—3 г, и постепенно довести его количество до 50 г к 3—4 месяцам. После привыкания к яблочному пюре ребенку можно дать пюре из абрикосов, груш, бананов и других фруктов, а также консервированные плодово-ягодные пюре для детского питания. Каждый новый вид фруктового пюре следует давать сначала в небольшом количестве и, только убедившись в хорошей переносимости его ребенком, постепенно можно увеличивать дозу.

С 3—3,5 месяца в питание ребенка включают *желток* сваренного вкрутую куриного яйца. Желток также сначала дают в небольшом количестве и при хорошей переносимости через 7—10 дней доводят до $^1/_2$ желтка в сутки. В таком виде дети могут получать яйцо ежедневно в течение всего первого года жизни (белок ребенку дают только после года).

С 4 месяцев ребенку рекомендуется давать *творог*, полученный из молочной кухни или приготовленный промышленным путем в специализированных цехах по производству продуктов детского питания. Начинают давать творог с 5—10 г, постепенно увеличивая дозу до 20 г в сутки. В 5 месяцев ребенок может получать 30 г творога в сутки, в 6 месяцев — 40 г, к году — 50 г.

После 4 месяцев развитие ребенка идет более быстрыми темпами, увеличивается его активность, развиваются двигательные функции, психика. В этом возрасте материнское молоко уже не может удовлетворить потребности ребенка в основных пищевых веществах. Возникает необходимость введения в рацион другой, более концентрированной пищи. Ребенку назначают прикорм. Обычно прикорм здоровым детям следует давать с 4,5 месяца. Более раннее введение прикорма показано при рахите, анемии, упорных срыгиваниях, отставании в физическом развитии, а также недоношенным детям. Позднее указанного срока прикорм назначают при расстройствах пищеварения, лихорадочных

заболеваниях, а также в жаркое время года, когда выработка пищеварительных соков у ребенка снижается и любая новая пища плохо переваривается.

В качестве первого прикорма рекомендуется *овощное пюре*, богатое углеводами (крахмалом, сахарами), минеральными веществами, пектином и другими пищевыми ингредиентами. Первым дают пюре из овощей, содержащих относительно мало клетчатки,— из моркови, картофеля, тыквы, репы. Вначале пюре готовят из какого-либо одного указанного продукта, и только после привыкания ребенка к данному блюду ассортимент овощей расширяют. Позднее ребенку следует готовить смешанные пюре из самого широкого набора овощей (капусты, свеклы, кабачков, томатов и др.). Как и все новые продукты, пюре начинают давать с небольших количеств — 1—3 чайные ложки и постепенно, в течение 10—12 дней, доводят до 100—150 г, заменив им одно из грудных кормлений. Обычно вместе с овощным пюре ребенку дают желток, а на закуску — фруктовый сок.

Таким образом, суточный рацион ребенка в возрасте 4,5 месяца будет выглядеть следующим образом (табл. 3).

3. Суточный рацион ребенка в возрасте 4,5 месяца

Час кормления	Состав рациона	Примерное количество, г, мл
6	Грудное молоко	180—200
10	Грудное молоко	180
	Фруктовое пюре	50
14	Овощное пюре	130
	Желток	1/2 шт.
	Фруктовый сок	30
18	Грудное молоко	180
	Творог	20
	Фруктовый сок	20
22	Грудное молоко	180—200

Как видно из приведенной таблицы, ребенок в этом возрасте получает уже только пять кормлений в сутки. Это вызвано тем, что любая инородная пища задерживается в желудке ребенка дольше, чем грудное молоко, и обычно с момента введения прикорма детей переводят на 5-разовое кормление с промежутком 4 ч и с ночным перерывом 8 ч.

Наряду с овощными пюре, приготовленными из натуральных продуктов, детям можно давать пюре, выпускаемые промышленностью для детского питания. Из них очень полезны пюре из кабачков, тыквы, зеленого горошка, моркови, томатов.

Можно использовать также *сухие питательные смеси на овощной и фруктовой основе* (в основном импортные — «Бебимикс», «Фрутолино»). В их состав входят яблоки, бананы, кабачки, шпинат, морковь и другие продукты. Смеси обогащены витаминами, минеральными солями, особенно железом, и представляют собой высокопитательные и биологически ценные продукты. Кроме того, эти смеси очень удобны в использовании, так как не требуют кипячения.

Второй прикорм обычно назначают детям в возрасте 5 месяцев. Его дают в виде *молочной каши* — сначала 5—8%-ной, затем — 10%-ной. С крупами, из которых приготовляют каши, ребенок получает широкий набор минеральных веществ, витамины группы B, растительный белок, клетчатку. Детям раннего возраста особенно полезны каши из гречневой и овсяной крупы, можно использовать манную, рисовую крупу, а также смеси различных круп, что повышает биологическую ценность блюда. Очень хороши розовые каши, которые готовят с добавлением моркови, тыквы, яблок и др. Используют и сухие молочные каши, выпускаемые промышленностью специально для детей первого года жизни.

Прикорм кашами вводят также

постепенно, начиная с 1—2 чайных ложек; в течение 7—10 дней их количество доводят до полного объема питания — примерно 150 г, заменяя еще одно грудное кормление.

Каши для детей первого года жизни готовят сначала на половинном молоке, а затем — на цельном. В готовое блюдо добавляют сливочное масло (в овощное пюре — растительное). В некоторых случаях (при аллергии к коровьему молоку; детям, больным рахитом) каши готовят на овощном отваре.

После отмены второго грудного кормления рацион ребенка следует построить так, чтобы кормления грудью чередовались с прикормом. В этом случае у матери будет лучше сохраняться выработка молока. Если же перерывы между кормлениями грудью будут очень длительными (если два прикорма даются подряд), лактация может быстро угаснуть. Поэтому кашу следует давать во время второго кормления, добавив к ней творог и фруктовый сок, в следующее кормление покормить ребенка грудью и фруктовым пюре, а вечером (в 18 ч) дать прикорм в виде овощного пюре с желтком.

Таким образом, к 5,5 месяца примерный суточный рацион ребенка будет следующим (табл. 4).

4. Суточный рацион ребенка в возрасте 5,5 месяца

Час кормления	Состав рациона	Примерное количество, г, мл
6	Грудное молоко	200
10	Молочная каша	150
	Творог	30
	Фруктовый сок	30
14	Грудное молоко	180—200
	Фруктовое пюре	60
18	Овощное пюре	150
	Желток	1/2 шт.
	Фруктовый сок	30
22	Грудное молоко	200

В 6 месяцев в питание ребенка вводят нежирный *мясной бульон*, начиная с 1—2 чайных ложек. При этом очень важно обращать внимание на реакцию ребенка на это блюдо. У некоторых детей бульоны (особенно куриный) могут вызвать проявления экссудативного диатеза. В этом случае мясной бульон заменяют на какое-то время овощным отваром. Мясной бульон богат экстрактивными веществами, являющимися сильными стимуляторами пищеварения. Пищевая ценность его невелика, поэтому бульон следует давать ребенку в небольших количествах — до 20—30 мл (2—3 столовые ложки) перед овощным пюре, которое к этому возрасту ребенок получает уже в более густом виде. К бульону можно дать корочку хлеба (ржаного) или белый сухарик. Таким образом, в рационе ребенка начинает формироваться обед: бульон, овощное пюре с желтком и фруктовый сок на сладкое.

В возрасте 7 месяцев в рацион питания ребенка вводят мясо в виде отварного дважды провернутого и протертого пюре. *Мясо* дают к овощному пюре. Желток в это время лучше давать с кашей, а творог перенести на другое кормление, которое дается в виде третьего прикорма, состоящего из кефира или молока.

К 7,5—8 месяцам у ребенка остается всего два кормления грудью — утром и вечером и примерный рацион его выглядит следующим образом (табл. 5).

5. Суточный рацион ребенка в возрасте 8 месяцев

Час кормления	Состав рациона	Примерное количество, г, мл
1	2	3
6	Грудное молоко	200
10	Молочная каша	170
	Желток	1/2 шт.
	Фруктовый сок	50

Продолжение

1	2	3
14	Бульон	20
	Овощное пюре	170
	Мясное пюре	50
	Фруктовый сок	20
18	Кефир (биолакт, молоко)	180
	Творог	40
	Фруктовое пюре	60
22	Грудное молоко	200

Как правило, после того, как у ребенка останется только два грудных кормления, лактация у матери быстро угасает. Однако если молоко у матери сохраняется, ребенка лучше кормить грудью до 10—11 месяцев. Обычно отнятие ребенка от груди происходит без больших сложностей: сначала одно из кормлений (утреннее или вечернее) заменяют кефиром или молоком, или любой молочной смесью, а через 5—7 дней таким же образом заменяют последнее грудное кормление. Уже тогда, когда ребенок получает грудь только один раз в день, лактация резко сокращается, а после прекращения кормления обычно молоко перестает вырабатываться через 3—4 дня. В это время постепенно режим ребенка может быть изменен таким образом, чтобы утреннее кормление сдвинулось на более позднее время и соответственно передвинулись все часы кормлений. При этом последнее кормление проводится уже ночью (в 24 ч), после чего ребенок дольше спит утром и мама успевает приготовить ему завтрак. Примерный рацион ребенка в возрасте 1 года приведен в таблице 6.

Некоторые дети к году жизни отказываются от пятого (ночного) кормления и у них устанавливается режим с 4-разовым кормлением. В этом случае промежутки между отдельными, более калорийными, кормлениями могут увеличиваться до 4,5 ч. Кефир или молоко, предназначенные для ночного кормле-

6. Рацион ребенка в возрасте 1 года

Час кормления	Состав рациона	Примерное количество, г, мл
8	Молочная каша	200
	Желток	1/2 шт.
	Фруктовое пюре	30
	Фруктовый сок	50
12	Бульон с сухариком	30/10
	Овощное пюре	150
	Паровая котлета	60
	Сок (фруктовый, овощной)	30
16	Кефир (биолакт, молоко)	200
	Творог	50
	Фруктовое пюре	30
20	Овощное пюре или каша (чередовать)	100
	Кефир (биолакт, молоко)	100
	Фруктовое пюре	50
24	Кефир (биолакт, молоко)	200

ния, распределяют на другие приемы пищи при соответственном увеличении их объема.

К особенностям кормления детей, находящихся на искусственном вскармливании, относят более раннее введение в рацион прикорма, а также более ранний переход на 5-разовое кормление. Адаптированные молочные смеси, которые рекомендуется использовать для искусственного питания ребенка при отсутствии материнского молока, приближаются к его составу, однако полностью заменить его не могут. Поэтому перевод ребенка, особенно первых месяцев жизни, на искусственное вскармливание допустим только в исключительных случаях, при действительной необходимости и невозможности обеспечить его донорским молоком. При этом очень важно строго соблюдать следующие требования:

в первые 2—3 дня давать

сколько меньший, чем положено ребенку, объем питания (примерно 2/3 нормы), дополняя недостающее количество пищи чаем или овощным отваром;

следить за тем, чтобы ребенок был обеспечен достаточным количеством жидкости (чай, фруктово-овощной отвар, отвар шиповника), так как при искусственном вскармливании ребенок получает большую нагрузку белком и потребность в жидкости у него возрастает;

не задерживать долго ребенка на ограниченном по объему питании; если он хорошо переносит назначенную смесь, ее количество в течение 3—5 дней должно быть доведено до нормы.

Полагающийся ребенку объем питания не отличается от объема при естественном вскармливании и зависит от возраста и массы тела ребенка. В возрасте от 10 дней до 2 месяцев он составляет 1/5 массы тела ребенка, в возрасте от 2 до 4 месяцев — 1/6 его массы, от 4 до 6 месяцев — 1/7, во втором полугодии жизни — 1/7—1/8 массы тела ребенка.

Одним из важных условий, обеспечивающих нормальное развитие ребенка при искусственном вскармливании, является кормление по аппетиту. Оно заключается в том, что количество пищи в каждое кормление дается ребенку по потребности, т. е. его не заставляют насильно доедать все назначенное количество пищи и не отказывают в дополнительном количестве, если он проявляет беспокойство после того, как получил свою «норму». При этом часы кормлений должны строго соблюдаться. Если ребенок систематически съедает меньше положенного объема, в его рацион по назначению врача следует ввести более концентрированную, богатую белком пищу — творог, желток, мясо. Если же ребенок не насыщается положенным ему по возрасту и физическому развитию количеством пищи, можно увеличить количество овощей, фруктов, несладких соков, но не давать ему больше нормы углеводистых блюд.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ОСОБЕННОСТИ И РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОМА И В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Питание ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет во многом отличается от питания ребенка первого года жизни и приближается к рациону взрослого человека. После года у ребенка заметно нарастает активность пищеварительных соков, развиваются вкусовое восприятие, жевательный аппарат. Все это позволяет делать питание ребенка более разнообразным и по составу, и по кулинарной обработке.

В питании ребенка в возрасте старше года по-прежнему большая роль принадлежит молоку и молочным продуктам, которые должны входить в его рацион ежедневно. Белковая часть рациона ребенка в возрасте от 1 до 3 лет обеспечивается также за счет мяса, рыбы, птицы, причем их ассортимент значительно расширяется. Дети этого возраста могут получать не только говядину, как на первом году жизни, но и свинину (нежирную), мясо кур, кролика, различные субпродукты (а не только одну печень). После года детям также дают колбасные изделия — сосиски, сардельки, вареные колбасы. Очень полезна рыба,

количество которой в рационе питания их по сравнению с детьми годовалого возраста значительно увеличивают (до трех раз в неделю вместо мясных блюд).

После года ребенок может уже получать целое яйцо, а не один желток. Однако больше, чем $^1/_2$ яйца в день, давать не следует. Превышение этой нормы может вызвать перевозбуждение, аллергические реакции, иногда — запоры.

Из жировых продуктов детям раннего возраста рекомендуется сливочное и растительное масло.

Важно, чтобы потребность детей в углеводах удовлетворялась в достаточной степени за счет овощей (в числе которых картофель не должен превышать $^1/_2$ часть) и фруктов, а не только за счет хлеба, муки, круп, богатых углеводами, но содержащих значительно меньше витаминов, минеральных веществ и других биологически ценных пищевых веществ. Тем более нежелательно покрывать потребность в углеводах сахаром, представляющим собой чистый углевод без каких-либо других пищевых ингредиентов.

При использовании овощей и фруктов в значительной степени улучшается усвояемость белка и других пищевых веществ. В отличие от питания детей первого года жизни в рационы детей более старшего возраста широко включают огородную и дикорастущую зелень — укроп, петрушку, салат, шпинат, крапиву, щавель, зеленый лук, чеснок, а также такие более грубые овощи, как редис, редька, брюква. После года жизни расширяется ассортимент круп — эти дети уже получают пшено, перловую кашу, в небольшом количестве бобовые.

Примерно такие же принципы лежат в основе питания детей в возрасте от 3 до 7 лет. Разница между этими двумя возрастными

7. Потребность детей раннего и дошкольного возраста в основных пищевых веществах и энергии

Пищевые вещества	Возраст детей	
	1—3 года	3—7 лет
Белки, г	53	68
в том числе животные	37	44
Жиры, г	53	68
в том числе растительные	5—10	11
Углеводы, г	212	272
Минеральные вещества, мг:		
кальций	800	1200
фосфор	800	1450
магний	150	300
железо	10	15
Витамины:		
B_1, мг	0,8	1,0
B_2, мг	0,9	1,3
B_6, мг	0,9	1,3
B_{12}, мкг	1,0	1,5
PP, мг	10	12
C, мг	45	50
A, мкг	450	500
E, МЕ	7	10
D, МЕ	400	100
Энергетическая ценность, ккал	1540	1970

категориями заключается в величинах потребности детей в основных пищевых веществах и энергии, режимах питания, распределении продуктов в течение суток, качестве кулинарной обработки продуктов.

Потребность детей раннего и дошкольного возраста в основных пищевых веществах и энергии указана в таблице 7.

Большое значение в организации питания детей раннего и дошкольного возраста имеет режим питания, когда у ребенка вырабатывается условный пищевой рефлекс на время, что обеспечивает достаточную ритмичную секрецию пищеварительных соков и хорошее усвоение пищи. При беспорядочном кормлении этот условный рефлекс угасает, нарушается нормальная работа пищеварительных органов, снижается аппетит.

У детей раннего и дошкольного возраста желудок освобождается от пищи примерно через 3,5—4 ч, в некоторых случаях (при приеме богатой белком и жиром пищи) — через 4,5 ч. В связи с этим для детей этих возрастных групп устанавливают 4-разовое питание с промежутками между отдельными приемами пищи 4 ч. Только отдельные дети в возрасте до 1,5 года продолжают еще, как и на первом году жизни, получать пятое, ночное, кормление.

Независимо от числа приемов пищи часы кормления должны быть постоянными, что также способствует лучшему аппетиту. Отклонения от установленного времени принятия пищи не должны превышать 15—20 мин, в противном случае будет страдать пищевой рефлекс. Особенно недопустимо давать какие-либо блюда или продукты в промежутках между кормлениями: сладости, фрукты с сахаром, сладкие соки, булочки, печенье, конфеты, мороженое и пр. Все это приводит к значительному снижению аппетита.

При построении рациона питания детей раннего и дошкольного возраста необходимо следить за правильным распределением продуктов в течение суток. Богатые белком продукты, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому блюда из мяса, рыбы, яиц надо использовать в первую половину дня, а молочно-растительные блюда, которые перевариваются значительно легче,— на ужин, так как ночью во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются.

Между детьми раннего и дошкольного возраста имеются определенные различия в распределении суточной калорийности питания по отдельным приемам пищи. Для детей от 1 до 3 лет рекомендуется более равномерное деление суточного объема и калорийности пищи: на завтрак и ужин должно приходиться 25 % суточной калорийности, на обед —30 %, на полдник —15 %. В то же время для детей в возрасте от 3 до 7 лет это деление более неравномерно: если на завтрак и ужин получают также по 25 % суточной калорийности, то обед рекомендуется делать более насыщенным,—35—40 %, а полдник более легким —10—15 %.

Суточные объемы пищи для детей в возрасте от 1 до 1,5 года в среднем составляют 1000—1200 мл, от 1,5 до 3— 1200—1400 мл, от 3 до 5—1500—1700 мл, от 5 до 7 лет—1800—2000 мл. Превышение этих объемов приводит к снижению аппетита, и, наоборот, уменьшение — к недоеданию. Особенно плохо, когда родители увеличивают объем первых блюд. Получается так, что ребенок, съедая избыточное количество супа или бульона, потом отказывается от второго блюда, которое содержит наиболее полноценные, богатые белком продукты. Иногда, если ребенок страдает плохим аппетитом, ему можно вообще не давать первого блюда, а начинать кормление с салата и второго мясного блюда. Во время еды ему хорошо предложить немного воды или со-

ка, чтобы запивать твердую пищу. В то же время детям с повышенным аппетитом, если обычная норма пищи не вызвала насыщения, можно давать добавку в виде салата, овощного гарнира, фруктов или даже супа, но без дополнительного количества хлеба, каши, сладостей.

Объем каждой порции пищи зависит от возраста ребенка и уровня его физического развития. Дети, которые находятся на 5-разовом кормлении, в каждый прием пищи получают менее объемные порции, при 4-разовом кормлении — более объемные.

Ниже приведены примерные 3-дневные меню для детей в возрасте от 1 до 1,5 года, от 1,5 до 3 лет и дошкольников (табл. 8—16).

В настоящее время большинство детей раннего и дошкольного возраста посещают детские дошкольные учреждения, где ребенок находится большую часть дня, испытывая при этом специфическое влияние детского коллектива. От организации питания в дошкольных учреждениях во многом зависит состояние здоровья и развития воспитывающихся в них детей.

Действующие нормы питания детей ясельного и дошкольного возраста, посещающих эти учреждения, были утверждены Советом Министров СССР в 1984 г. на основании предложений, представленных Институтом питания АМН СССР и Министерством

8. Примерное 3-дневное меню для детей в возрасте от 1 до 1,5 года

1-й день	2-й день	3-й день
	Завтрак — 8 ч	
Селедочный паштет Картофельное пюре Молоко Хлеб с маслом и тертым сыром Фруктовый сок	Омлет Молочная каша Кофе с молоком Хлеб с маслом Фруктовый сок	Ленивые вареники со сметанным соусом Чай с молоком Хлеб с маслом Фруктовый сок
	Обед — 12 ч	
Салат из помидоров Овощной суп Мясное суфле с морковным пюре Тертое яблоко	Тертая вареная свекла Суп картофельный Рыбное суфле с овощным пюре Фруктовое пюре	Тертая морковь Борщ Котлета паровая с пюре из тыквы Фруктовый сок
	Полдник — 16 ч	
Молоко с сахаром Печенье Свежие фрукты	Молоко Сухарики Свежие фрукты	Кефир с сахаром Кукурузные палочки Свежие фрукты
	Ужин — 20 ч	
Творожная запеканка Молоко Фруктовое пюре	Овощное пюре Кефир с сахаром Фруктовое пюре	Гречневая каша Молоко Фруктовое пюре
	Ночное кормление — 24 ч	
Кефир с сахаром	Кефир с сахаром	Кефир с сахаром

9. Примерное 3-дневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

1-й день	2-й день	3-й день
	Завтрак — 8 ч	
Сельдь с отварной свеклой Молочная каша Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром Яблоко	Омлет с сосиской Помидор Кофе с молоком Хлеб с маслом Фруктовый сок	Творожная запеканка Тертая морковь Чай с молоком Хлеб с маслом Свежие фрукты
	Обед — 12 ч	
Салат из капусты Борщ украинский со сметаной Котлета с тушеными овощами, помидор Фруктовый сок	Салат из огурцов и помидоров Суп рыбный Рыба отварная с картофельным пюре и свежей капустой Компот из свежих яблок	Салат из вареной свеклы Куриный бульон Рагу из курицы с морковью и зеленым горошком, свежий огурец Фруктовый сок
	Полдник — 16 ч	
Кефир Выпечка с джемом Свежие фрукты или ягоды	Молоко Ватрушка Свежие фрукты или ягоды	Кефир Домашняя булочка Свежие фрукты или ягоды
	Ужин — 20 ч	
Овощная запеканка Молоко Фруктовое пюре	Молочная каша Кефир Свежие фрукты	Овощное рагу Кефир Фруктовый сок

здравоохранения СССР. Эти нормы полностью отвечают физиологическим потребностям детей указанных возрастных групп в основных пищевых веществах и энергии и вполне позволяют организовать рациональное питание воспитанников (приложение 10). Важно только обеспечить правильное составление рационов питания детей, правильную кулинарную обработку продуктов и строгий контроль за организацией детского питания.

В дошкольных учреждениях дети первого года жизни сейчас практически отсутствуют, но если они там есть, для них организуется индивидуальное питание по назначению врача. Для детей от года до 3 лет и детей от 3 до 7 лет составляются раздельные меню, так как отпускаемые ассигнования на питание детей этих двух возрастных групп и натуральные наборы продуктов имеют определенные различия.

Дети, находящиеся в дошкольном учреждении на дневном пребывании (в течение 9—10 ч), получают 3-разовое питание, которое обеспечивает примерно 75—80 % суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии. Для детей, находящихся в дошкольном учреждении на удлиненном дне (12—14 ч), как правило, организуют 4-разовое питание, что предусмотрено отпускаемыми ассигнованиями. При этом

10. Примерное 3-дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет

1-й день	2-й день	3-й день
Завтрак		
Каша геркулесовая с творогом Кофе с молоком Хлеб с маслом	Рыба по-польски с овощами Чай с молоком Хлеб с маслом	Сосиска отварная с вермишелью Молоко Хлеб с маслом
Обед		
Салат из редиса или редьки Борщ вегетарианский со сметаной Рыба жареная с картофельным пюре Компот из тыквы	Салат из свеклы с яблоком и черносливом Суп-пюре гороховый с гренками Плов с мясом Кисель клюквенный	Салат из помидоров и огурцов Суп перловый с мясом и овощами Азу с отварным картофелем Сок фруктовый
Полдник		
Кефир Пирог с курагой Свежие фрукты	Кефир Вафли Печеное яблоко	Молоко Булочка домашняя Фруктовое пюре
Ужин		
Омлет с тушеной капустой Кефир Свежие фрукты	Оладьи с творогом со сметаной Молоко Свежие фрукты	Шарлотка яблочная с соусом Кефир Свежие фрукты

питание в учреждении почти полностью покрывает суточную потребность детей в пищевых веществах (для детей ясельного возраста установлены единые нормы для 12- и 24-часового пребывания). Однако в ряде учреждений, особенно там, где основная масса детей уходит домой довольно рано (в 17—18 ч), организуют 3-разовое питание, при этом состав полдника бывает более калорийным (до 20—25 % от общей суточной калорийности рациона). Для детей, находящихся на круглосуточном пребывании, предусматривается 4-разовое питание, а в некоторых учреждениях (санаторных, для часто болеющих детей) —5-разовое.

Режим питания в дошкольных учреждениях должен соблюдаться особенно четко, так как от этого во многом зависит весь режим жизни детей. Для детей, получающих 3-разовое питание, обычно завтрак бывает в 8 ч 30 мин, обед — в 12 ч — 12 ч 30 мин, полдник — в 16—16 ч 30 мин. Ужин дети получают дома в 19—20 ч. При 4-разовом питании обычно завтрак и другие приемы пищи несколько сдвигаются на более ранние сроки: завтрак — в 8 ч, обед — в 11 ч 30 мин — 12 ч, полдник — в 15 ч 30 мин и ужин — в 18 ч 30 мин —19 ч. В круглосуточных группах детям целесообразно перед ночным сном (в 21 ч) давать стакан кефира или молока.

При составлении рационов питания детей в дошкольных учреждениях (с обязательным участием медицинской сестры учреждения) необходимо максимально придерживаться утвержденного набора продуктов, который, как было у

зано выше, полностью покрывает физиологические потребности детей в пищевых веществах. Однако это не означает, что ежедневно необходимо использовать все продукты этого набора в указанных в нем дозировках. Некоторые продукты действительно включают в рационы детей ежедневно (хлеб, молоко, масло, сахар, мясо), хотя и здесь возможны колебания в количестве продуктов. В то же время такие продукты, как сыр, сметана, творог, рыба, яйца, более рационально давать детям через день или даже через 2—3 дня (например, рыбу), но при этом дозировка продукта должна быть соответствующим образом увеличена. Важно только, чтобы в течение 10 дней все положенное количество продуктов было полностью израсходовано, тогда будет уверенность, что дети получили рациональное питание, соответствующее их возрастной потребности. Медицинская сестра дошкольного учреждения периодически проводит расчеты химического состава и калорийности пищи детей по количеству фактически израсходованных продуктов в среднем за сутки. Исходные данные для этих расчетов берутся из накопительной бухгалтерской ведомости фактического расхода продуктов за истекший месяц или любые 10 дней подряд каждого месяца, из которых высчитывается среднесуточный расход продуктов. Расчеты проводят раздельно для детей ясельного и дошкольного возраста. Это позволяет своевременно вносить необходимые коррективы в питание детей.

Составляя детские меню, необходимо обращать внимание на достаточное разнообразие блюд в течение недели и особенно в течение дня. Недопустимо, когда в суточном меню дают две каши, да еще крупяной гарнир ко второму блюду. Желательно, чтобы дети получали в течение дня два овощных блюда и только одно крупяное.

В состав обеда, как правило, включается вся предусмотренная утвержденным набором норма мяса. Выбор первых блюд для детей раннего и дошкольного возраста ничем не ограничен. Как тем, так и другим показаны бульоны (куриный, мясной, рыбный), супы на этих бульонах, заправленные овощами, крупами, клецками, галушками, вегетарианские супы, супы молочные, фруктовые.

В качестве вторых блюд детям раннего возраста дают паровые котлеты, биточки, тефтели, более старшим — эти же блюда можно давать в жареном виде; обеим возрастным группам можно включать в меню различные тушеные овощи с мясом, рыбой, птицей, всевозможные запеканки, детям дошкольного возраста чаще, чем детям до 3 лет, дают жареную рыбу, птицу, кролика, обжаренное и тушеное мясо, азу, гуляш, бефстроганов.

Учитывая, что в питании детей необходимо максимально использовать различные овощи, как в свежем, так и в вареном виде, в состав обеда обязательно должен включаться салат, преимущественно из сырых овощей, желательно с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сушеные фрукты (например, готовить тертую морковь с яблоками, салат из свежей капусты с черносливом, изюмом, салат из вареной протертой свеклы с черносливом и т. п.).

В качестве третьего блюда лучше всего давать детям свежие фрукты или соки, а при их отсутствии — компоты из свежих или сухих фруктов, а также консервированные фруктовые или овощные соки, фруктовые пюре для детского питания (промышленного производства). Нежелательно давать детям кисели из концентратов, что довольно часто практикуется в дошкольных учреждениях. Этот продукт не имеет практически никакой пищевой ценности, витамины в нем отсутствуют, и включение такого блюда в рацион детей только перегружает их углеводами.

На завтрак и ужин детям можно

давать различные молочные каши, отдавая преимущество гречневой и овсяной. Очень хорошо готовить каши с овощами или фруктами (овсяную, манную или рисовую с морковью, черносливом, курагой, изюмом; пшенную и рисовую с тыквой, изюмом и др.). Каши следует чередовать с овощными блюдами (овощным рагу, тушеной капустой, свеклой, морковью в молочном соусе, овощной икрой). Можно готовить и смешанные крупоовощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные, свекольные котлеты с соусом, различные запеканки). Очень полезны детям блюда из творога (сырники, запеканки, пудинги, ленивые вареники), а также из яиц (омлет натуральный, омлет с различными овощами, с картофелем, с яблоками). На завтрак дети изредка могут получать колбасные изделия (сосиски, сардельки, вареную колбасу), жареную или отварную рыбу, вымоченную сельдь или селедочный паштет, приготовленный непосредственно перед кормлением.

В качестве питья на завтрак обычно дают злаковый кофе на молоке (цельном или половинном), молоко, чай с молоком, а на ужин — лучше кефир, но можно и молоко, реже — чай с молоком. В качестве напитка в дошкольных учреждениях довольно часто дают детям простой чай. Однако это нецелесообразно, так как в наборе продуктов для этих учреждений предусмотрено достаточное количество молока, которое не всегда расходуется полностью. В то же время дети во время завтрака охотно пьют кофейный напиток на молоке, даже если он предлагается ежедневно, хотя от простого молока, действительно, нередко отказываются. В детских коллективах не рекомендуется давать в качестве напитка какао (а многие детские сады им очень увлекаются). Во-первых, это блюдо довольно дорого, а во-вторых, в детской группе всегда есть дети, которые не переносят какао и шоколад, и они чувствуют себя ущемленными, если их лишают этого напитка, в то время как другие дети его получают.

На завтрак и на ужин при возможности готовят детям салаты из свежих овощей и фруктов. Их можно давать в меньших дозах, чем на обед, но все же эти блюда значительно обогащают пищу детей витаминами и способствуют лучшему течению пищеварительных процессов. Особенно хорошо предлагать такие блюда летом, когда в жаркие дни у детей часто снижается аппетит. Кроме того, в летний период дошкольные учреждения получают дополнительные средства на проведение летней оздоровительной кампании и часто расходуют их нерационально — на приобретение сладостей, кондитерских изделий, не приносящих детям пользы.

Полдник в дошкольном учреждении обычно состоит из двух блюд — кисломолочного напитка (кефира, ряженки, биолакта, молока и др.) и выпечки или кондитерских изделий (печенья, сухариков, вафель). Очень хорошо давать детям и третье блюдо — свежие фрукты или ягоды, фруктовый сок, фруктовое пюре. В тех группах, которые работают по продленному дню, но находятся на 3-разовом питании, в состав полдника можно включить какое-либо более калорийное блюдо — запеканку, шарлотку, пудинг, блюдо из творога, яиц.

Составленное меню фиксируется на специальном бланке меню-раскладки, где перечисляются все блюда, входящие в дневной рацион, их выход (масса одной порции), расход продуктов для приготовления каждого блюда (записывается дробью: в числителе — количество продуктов на одного ребенка, в знаменателе — количество данного продукта на всех детей, получающих это блюдо).

Меню для детей в возрасте до 3 лет и от 3 до 7 лет может быть общим, но раскладка с указанием соответствующего расхода продуктов обязательно должна

быть раздельной. При этом в меню-раскладке необходимо каждый раз отмечать число детей этих возрастных групп, присутствующих в учреждении на данное число.

Для определения выхода блюд следует учитывать потери, происходящие при кулинарной обработке продуктов (холодной и тепловой), а также привар некоторых готовых блюд, пользуясь специальными таблицами. В тех случаях, когда по принятой рецептуре из-за низкого качества исходных продуктов не получается необходимого количества данного блюда, ответственный работник пищеблока в присутствии заведующей дошкольным учреждением и представителя народного контроля составляет акт о сортности продукта, в необходимых случаях проводит пробную варку. Такой акт является основным документом для повышенного расхода продукта на данное блюдо.

Большую помощь в составлении рационов питания детей в дошкольных учреждениях могут оказать специально разработанные перспективные недельные, 10-дневные или 2-недельные меню, с помощью которых можно обеспечить необходимое разнообразие блюд. Кроме того, пользование перспективным меню исключает трудоемкий процесс ежедневного его составления. В ряде дошкольных учреждений такие перспективные меню разработаны на различные сезоны года, с учетом местных особенностей снабжения и пр. Основой для составления перспективных меню могут служить изданные в 1984 г. Методические рекомендации Министерства здравоохранения СССР по согласованию с Министерством просвещения СССР «Примерные 10-дневные меню для питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения». Такие меню изданы для различных регионов страны (РСФСР, республик Прибалтики, Закавказья, Средней Азии, Казахстана, Украины, Белоруссии, Молдовы). В примерных меню, кроме раскладки продуктов, с учетом возраста детей и длительности их пребывания в учреждении, имеются сведения о содержании основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) и калорийности каждого блюда и всего дневного рациона в целом, что значительно облегчает подсчеты химического состава детского питания в целях контроля его качества.

Составляя детские рационы, важно также учитывать индивидуальные особенности ребенка, национальные обычаи и привычки, а также природно-климатические условия. Так, при наличии у некоторых детей каких-либо отклонений в развитии или состоянии здоровья, им необходимо обеспечивать соответствующее питание (исключение из рациона некоторых блюд или продуктов при пищевой аллергии, дополнительное питание ослабленным детям, щадящее питание детям с заболеваниями органов пищеварения, почек и др.). Очень важно обеспечить правильное питание и индивидуальный подход к детям в период их адаптации к условиям дошкольного учреждения (особенно к детям раннего возраста, наиболее ранимым и трудно привыкающим к коллективу). Большого внимания требуют также дети, вернувшиеся в детские учреждения после перенесенных заболеваний, когда сопротивляемость их организма к любым неблагоприятным факторам снижена.

Соблюдение национально-территориального принципа питания детей является одним из моментов профилактики ряда заболеваний и способствует нормальному развитию детей, особенно в учреждениях преимущественно с коренным составом воспитанников. Так, на территориях Крайнего Севера у детей, воспитывающихся в детских дошкольных учреждениях, при европеизированном типе питания часто развиваются анемии, снижается острота зрения, появляется кариес зубов. В то же время флора Крайнего Севера, многих районов Сибири дает широкие

возможности использовать в питании детей разнообразные дикорастущие ягоды (бруснику, чернику, морошку, голубику, жимолость, черную и красную смородину), что позволяет значительно обогащать детские рационы витаминами и микроэлементами. В питании детей, проживающих в районах Крайнего Севера, рационально также использовать такие продукты местной сырьевой базы, как оленина, речные и озерные породы рыб, мясо морских животных и многие другие, которые содержат большое количество водо- и жирорастворимых витаминов, минеральных веществ, редких [illegible]. Детям, проживающим в районах Прибалтики, следует шире включать в рационы брюкву, [illegible], перловую крупу, различные овощные салаты. Это предупреждает развитие такой, свойственной этим территориям патологии желудочно-кишечного тракта, как запоры. В республиках Средней Азии, Закавказья, в Казахстане в рационы детей рекомендуется особенно широко включать кисломолочные продукты, являющиеся одним из средств профилактики острых кишечных заболеваний, представляющих краевую патологию для многих районов этих территорий. Кроме того, в данных республиках используют блюда из нежирной баранины, риса, имеются богатые возможности для широкого применения различных овощей и фруктов.

Для правильной организации питания детей раннего и дошкольного возраста очень большое значение имеет вся обстановка, в которой происходит прием пищи. Следует позаботиться о том, чтобы дети были обеспечены соответствующей посудой, мебелью, чтобы удобно было сидеть за столом. Блюда следует подавать красиво оформленными, не слишком горячими, но и не холодными. Все это необходимо для того, чтобы у ребенка выработалось положительное отношение к процессу приема пищи. Ни в коем случае нельзя отвлекать ребенка во время еды игрушками, сказками, посторонними разговорами. Сам процесс кормления должен проходить спокойно, в доброжелательной обстановке. Начиная с самого раннего возраста у ребенка необходимо вырабатывать необходимые гигиенические навыки во время еды: соблюдать чистоту и опрятность, пользоваться салфеткой, уметь обращаться с посудой, приборами, не выходить из-за стола, не окончив еду, и пр. Во [illegible] [illegible]шая роль отводится [illegible] — [illegible]телям, а в до[illegible] [illegible]дениях — вос[illegible].

В [illegible] учреждениях [illegible]льно организовать [illegible]рмление детей в младшей [illegible]й группе, где обычно [illegible]ются дети, значительно [illegible]иеся по возрасту. Если в [illegible] имеются дети, живущие по разным режимам (с одним и [illegible]вными снами), часы [illegible] двух подгрупп не [illegible]дать. Тогда процесс кормления будет проходить более спокойно и персонал сможет уде[illegible] внимания каждому ребенку.

[illegible]зации питания детей [illegible] дошкольные учреж[illegible] большое значение име[illegible]е четкой преемствен[illegible] дошкольными учреж[illegible]и и семьей ребенка. Важ[illegible], [illegible]бы домашнее питание допол[illegible] в дошкольном учреждении. С этой целью [illegible] должны систематически получать необходимую информацию о том, как организовано питание в учреждении, которое посещает ребенок, [illegible] сведения о составе питания, которое ребенок [illegible]лучил в течение дня. С этой целью в каждой детской группе вывешивают дневное меню и рекомендации для родителей по составу [illegible]машнего ужина, который [illegible]но дать ребенку. В некоторых [illegible]реждениях медицинские [illegible] врачи разрабатывают и [illegible] родителям на руки памятки о том, [illegible] рационально кормить ребенка [illegible] или другого возраста, особенно [illegible]

ли у данного ребенка имеются какие-либо отклонения в состоянии здоровья и требуется диетотерапия. В состав домашних ужинов следует включить такие блюда и продукты, которые ребенок не получал в детском саду в этот день. При составлении детского рациона на выходные, праздничные дни, на время отпуска лучше ориентироваться на тот набор продуктов, который предусмотрен для них в дошкольных учреждениях.

Чтобы не нарушался режим питания, надо предупреждать родителей, чтобы утром, до отправления в дошкольное учреждение, они не кормили ребенка, так как это приведет к снижению аппетита и ребенок будет плохо завтракать в группе. Однако, если ребенка приводят в детский сад очень рано, ему можно дать дома стакан кефира или молока с небольшим кусочком хлеба, а также какие-либо фрукты.

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ. РЕКОМЕНДУЕМЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ И БЛЮД С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА, УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ, ТРУДОВОЙ НАГРУЗКИ, ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

В школьный период у ребенка наблюдаются процессы роста, сложная перестройка обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека. К особенностям этого возрастного периода относится и значительное умственное напряжение учащихся, которое за последние годы существенно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, сочетанием обучения в школе с производственным обучением. Увеличивается также физическая нагрузка школьников. С каждым годом растет сеть специальных школ и школ-интернатов с углубленным изучением отдельных предметов, с обучением на иностранном языке и др.

Все это предъявляет к организму школьника повышенные требования, связанные с большим расходом энергии и со значительным потреблением пищевых веществ. Нарушения питания в этом возрастном периоде могут привести к серьезным нарушениям жизнедеятельности организма, в том числе к расстройствам функции органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, высшей нервной деятельности, поэтому обеспечение школьников рациональным полноценным питанием является одним из ведущих условий их правильного гармоничного развития.

Под рациональным питанием понимается такое питание, когда пища полностью удовлетворяет повышенные пластические, энергетические и другие потребности развивающегося организма ребенка. Эти потребности значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, условий жизни, вида деятельности школьника. Особенно большое значение для растущего организма имеет достаточное поступление полноценного белка. В рационах детей школьного возраста белки животного происхождения должны составлять не менее 50 % от общего количества белка. В зависимости от нагрузки, условий жизни ребенка это соотношение желательно повышать до 60 %. При дефиците белка, особенно белка животного происхождения, у детей нередко отмечаются нарушения функции коры головного мозга, легко возникает переутомление,

снижается трудоспособность, ухудшается успеваемость.

Детям школьного возраста необходимы полноценные жиры — сливочное, растительное масло. Жиры растительного происхождения должны составлять до 20 % от общего количества жира рациона.

Потребность в углеводах у детей школьного возраста относительно выше, чем в другие возрастные периоды, и зависит от возраста, состояния обменных процессов и в значительной степени от умственной и физической нагрузки.

Потребность в энергии у школьников также определяется условиями жизни и обучения. Большие энергетические затраты отмечаются во время занятий физкультурой, спортом, различными трудовыми процессами, интенсивной умственной деятельностью. Особенно большие нагрузки испытывают дети, обучающиеся в специализированных школах и школах-интернатах спортивного профиля, с математическим уклоном и др. Большое значение имеют и возрастные особенности школьников. В подростковом периоде потребность в энергии увеличивается в связи с усиленной деятельностью желез внутренней секреции, особенно щитовидной железы. В этом возрасте уже отмечаются отчетливые различия в энерготратах в зависимости от пола: у девочек расход энергии достигает максимума в 12—13-летнем возрасте, а затем несколько снижается и держится на более низком уровне по сравнению с мальчиками; у мальчиков увеличение расхода энергии наступает несколько позже (в 14—15 лет) и держится на высоком уровне до возмужалости.

Потребность детей школьного возраста в основных пищевых ве-

11. Потребность детей школьного возраста в основных пищевых веществах и энергии

Пищевые вещества	Возраст, лет				
	7—10	11—13		14—17	
		мальчики	девочки	юноши	девушки
Белки, г	79	93	85	100	90
в том числе животные	47	56	51	60	54
Жиры, г	79	93	85	100	90
в том числе растительные	16	19	17	20	18
Углеводы, г	315	370	340	400	360
Минеральные вещества, мг:					
кальций	1100	1200	1100	1200	1100
фосфор	1650	1800	1650	1800	1650
магний	250	350	300	300	300
железо	18	18	18	18	18
Витамины:					
B_1, мг	1,4	1,6	1,5	1,7	1,6
B_2, мг	1,6	1,9	1,7	2,0	1,8
B_6, мг	1,6	1,9	1,7	2,0	[illegible]
B_{12}, мкг	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0
PP, мг	15	18	16	19	17
C, мг	60	70	60	75	65
A, мкг	700	1000	1000	1000	[illegible]
E, МЕ	10	12	10	15	12
D, МЕ	100	100	100	100	[illegible]
Энергетическая ценность, ккал	2300	2700	2450	2900	[illegible]

ществах и энергии даны в таблице 11.

При организации питания школьников необходимо следить за достаточным использованием таких продуктов, как мясо, рыба, яйца и особенно молоко и молочные продукты. Они должны входить в рацион ребенка ежедневно и в достаточных количествах. Учащимся необходимы также свежие овощи и фрукты — богатые источники минеральных веществ, витаминов и других необходимых для растущего организма пищевых веществ.

Калорийность и химический состав рационов школьников не должны иметь больших колебаний изо дня в день. В то же время следует стремиться к максимальному разнообразию продуктов питания. Ребенок должен получать питание с использованием широкого ассортимента круп, разнообразных овощей, фруктов, зелени, соков, молочных продуктов, мяса, субпродуктов, различных сортов рыбы, продуктов моря. Такой принцип составления меню обеспечивает лучшую сбалансированность рациона, в полной степени гарантирует содержание в нем необходимых пищевых веществ. В зимне-весенний период, когда содержание витамина С в продуктах заметно снижается, в рацион школьников необходимо дополнительно вводить синтетическую аскорбиновую кислоту по 75 мг в сутки. Для улучшения белкового состава рациона рекомендуется в питании школьников использовать такие продукты повышенной биологической ценности, как обогащенные молочным белком хлебобулочные изделия (булочки «Колобок», «Октябренок»), обогащенные крупы («Пионерская», «Здоровье», «Спортивная»), обезжиренный творог. С этой же целью можно использовать новые диетические продукты — энпиты («Энпит белковый», «Энпит обезжиренный», «Энпит жировой», «Энпит противоанемический»). Их можно использовать в виде добавок при приготовлении различных блюд на основе круп, овощей и пр. Полноценным, богатым белком блюдом является белип, в основу которого входят рыба и обезжиренный творог.

Для покрытия физиологических потребностей детей школьного возраста в основных пищевых веществах и энергии можно рекомендовать следующий примерный набор продуктов (табл. 12).

Для правильного развития, сохранения высокой работоспособности большое значение имеет соблюдение правильного режима питания, так как нередко школьники, особенно старшего возраста, выходят из-под опеки родителей и допускают нарушения в приеме пищи. Надо воспитывать у них сознательное отношение к своему здоровью, которое может серьезно пострадать от несистематического и нерационального питания. Срывы в режиме, несоблюдение постоянных часов приема пищи, удлинение или укорочение интервалов между едой часто приводят к нарушению аппетита, а систематическая еда без аппетита приводит к расстройствам работы пищеварительных органов. В этом случае не происходит достаточной выработки пищеварительных соков, пища переваривается слабо, долго задерживается в желудочно-кишечном тракте и раздражает слизистые оболочки желудка и кишечника. Все это способствует развитию ряда хронических заболеваний (гастрита, энтерита, колита).

Режим питания для каждой возрастной группы детей устанавливают на основании ритмичности работы органов пищеварения. У детей школьного возраста пища покидает желудок примерно через 4—5 ч, поэтому перерывы между отдельными приемами пищи не должны быть больше этого времени. Обычно для школьников требуются четыре или пять приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки. Более частые приемы пищи могут привести к значительному снижению аппетита (а у некоторых детей, при повышенном аппетите,— к развитию ожирения). При 3-разовом питании в каждый при-

ем приходится употреблять большое количество пищи, а это приводит к растяжению желудка, что отрицательно сказывается на его деятельности.

Режим питания школьников зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки школьника, занятий спортом, общественной работой и других моментов. Можно

12. Примерный набор продуктов для детей школьного возраста, г в сутки

Продукт	Возраст, лет			
	7—10	11—13	14—17	
			юноши	девушки
Молоко	500	500	600	500
Творог	40	45	60	50
Сметана	15	15	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Хлеб:				
ржаной	70	100	150	100
пшеничный	150	200	250	200
Крупы, макаронные изделия	45	50	60	50
Мука пшеничная	25	30	35	30
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло:				
сливочное	25	30	40	30
растительное	10	15	20	15
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты:				
свежие	150—300	150—500	150—500	150—500
сухие	15	20	25	20

13. Типовые режимы питания школьников

Время обучения в школе (смена)	Часы приема пищи	Вид и место питания
Первая	7 ч 30 мин — 8 ч	Завтрак дома
	11—12 ч	Горячий завтрак в школе
	14 ч 30 мин — 15 ч 30 мин	Обед дома (или в школе — для учащихся групп или школ продленного дня)
	19 ч — 19 ч 30 мин	Ужин дома
Вторая	8 ч — 8 ч 30 мин	Завтрак дома
	12 ч 30 мин — 13 ч	Обед дома (перед уходом в школу)
	16 ч — 16 ч 30 мин	Горячее питание в школе (полдник)
	19 ч 30 мин — 20 ч	Ужин дома

рекомендовать следующие типовые режимы питания для школьников, обучающихся в первую и вторую смену (табл. 13).

Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от времени посещения дополнительных занятий, спортивных секций, кружков по интересам и пр. Однако надо всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго фиксированные часы. Этот режим надо помочь ему составить с учетом всех выше указанных обстоятельств и добиваться его выполнения.

При составлении рационов питания для учащихся следует также следить за правильным распределением продуктов и калорийности пищи в течение суток. Как и в дошкольном возрасте, школьникам лучше в первую половину дня давать продукты, более богатые белком, а на ужин — в основном молочно-растительные блюда.

Распределение калорийности питания в течение суток рекомендуется следующее: завтрак — 25 %, обед — 35—40 %, школьный завтрак (или полдник) — 10—15%, ужин — 25%.

Очень важно обеспечить достаточное разнообразие рациона школьника, следить за тем, чтобы одни и те же блюда не повторялись в течение дня, а в течение недели — не более 2—3 раз.

Большого внимания требует обеспечение учащегося полноценным завтраком. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен обязательно содержать горячее блюдо — творожное, яичное, мясное, крупяное. В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, в редких случаях — чай с молоком. Хорошим дополнением к утреннему завтраку являются свежие фрукты или овощи.

В состав обеда следует включать максимальное количество овощей, в том числе сырых, в виде овощных салатов. На обед ребенок обязательно должен получить первое горячее блюдо (но не слишком объемное) и полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На сладкое — лучше фруктовый сок, свежие фрукты, компоты из свежих или сухих фруктов, но не кисели из концентрата.

Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд. Очень хорошо в состав ужина также включать свежие овощи и фрукты, значительно повышающие биологическую ценность питания. Перед сном не рекомендуются блюда из мяса или рыбы, так как богатая белком пища действует возбуждающе на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Дети при этом спят беспокойно и плохо отдыхают за ночь. При необходимости более калорийного питания (при повышенных нагрузках) ребенку можно дать непосредственно перед сном стакан кефира с хлебом или кондитерскими изделиями.

Очень важно, чтобы ребенок получал в школе завтрак (или полдник, если он учится во вторую смену), который организуется обычно во время второй перемены и состоит из какого-либо горячего или молочно-фруктового блюда. Учащиеся, получающие в школе завтрак, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой. В таблице 14 приведено примерное 3-дневное меню для школьников.

Как указывалось, обеспечение школьников горячим питанием в школе имеет огромное значение для сохранения их здоровья и высокой работоспособности. Однако правильная организация питания в школе во многом зависит от ее технической базы. В тех

14. Примерное 3-дневное меню для детей школьного возраста

1-й день	2-й день	3-й день
Завтрак		
Яичница с колбасой	Молочная каша	Ленивые вареники
Салат капустный	Тертая морковь	Помидор или огурец
Кофе с молоком	Кофе с молоком	Чай с молоком
Хлеб с маслом	Хлеб с маслом и сыром	Хлеб с маслом
Свежие фрукты	Свежие фрукты	Свежие фрукты
Второй завтрак (в школе)		
Каша пшенная с тыквой	Котлета с картофельным пюре	Рыбный рулет с тушеными овощами
Салат морковно-яблочный	Свежий огурец с зеленым луком	Икра баклажанная с зеленым луком
Молоко	Кефир	Кефир
Обед		
Тертая редька со сметаной	Салат из свежей капусты	Сельдь с отварной свеклой
Куриный бульон с клецками	Суп молочный с вермишелью	Щи кислые с бобами
Курица с рисом	Жареная рыба с овощным гарниром	Бефстроганов с гарниром (картофелем, макаронами, гречкой)
Свежие фрукты, отвар шиповника	Фруктовый сок	Компот
Ужин		
Творожная запеканка	Овощное рагу	Молочная каша
Тертая морковь	Яйцо «в мешочек»	Омлет с яблоками
Молоко или кефир	Молоко или кефир	Молоко или кефир
Свежие фрукты	Свежие фрукты	Свежие фрукты

школах, где имеются хорошо оборудованные столовые (с кухней-заготовочной и необходимыми подсобными помещениями), горячие завтраки и обеды готовят на месте из сырых продуктов или полуфабрикатов. Такая организация питания учащихся является наиболее оптимальной, так как при этом имеются все возможности для лучшего сохранения биологической ценности пищи. При отсутствии достаточных условий желательно организовать доставку в школу горячего питания из школьных базовых столовых. При этом в школе обязательно должно быть выделено помещение для подогрева пищи. Базовые столовые должны развозить школьное питание в специальной таре на специальном транспорте.

К сожалению, ряд школ не имеет возможностей ни для приготовления пищи, ни для ее подогрева, а располагает только буфетами, порой устраиваемыми в неприспособленных, недостаточных по площади помещениях. В этом случае для питания школьников можно рекомендовать молочно-фруктовые холодные завтраки. В их состав должны входить молочные и кисломолочные продукты (кефир, ряженка, пастеризованное молоко, простокваша и др.), хлебобулочные изделия (булочки, желательно специализированные обогащенные — «Октябренок» и т. п.), ватрушки, пирожки с яблоками,

повидлом), свежие фрукты, фруктовые, ягодные или овощные соки. Хорошо, если есть возможность получать свежие творожные сырки в мелкой расфасовке (по 50 г). Можно использовать и плавленные сырки. В школьных буфетах не следует иметь такие скоропортящиеся продукты и блюда, как мясные и рыбные консервы, паштеты, пирожки с мясом, студни, кремы, пирожные, торты. Не следует также увлекаться сладкими кондитерскими изделиями — конфетами, вафлями и пр.

Большого внимания требует организация питания учащихся, посещающих школы и группы продленного дня. В этом случае дети обязательно должны быть обеспечены 2-разовым питанием (горячий завтрак и обед), в некоторых школах для продленных групп организуют 3-разовое питание (завтрак, обед и полдник). При этом школьный завтрак должен составлять 20 %, обед — 35 % и полдник — 15 % от суточной энергетической ценности рациона. Организация питания учащихся в школах и группах продленного дня требует строгого контроля со стороны органов и учреждений здравоохранения, народного образования, родительских комитетов.

Важное значение имеет правильное питание школьников, занимающихся спортом. Во время физической нагрузки организм испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на мышечную работу, поэтому калорийность питания школьников-спортсменов должна быть более высокой в зависимости от интенсивности физической нагрузки. Пища школьника, занимающегося спортом, в первую очередь должна содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры, увеличения массы мышц в процессе систематических тренировок. При регулярных значительных мышечных нагрузках количество белка в рационе школьника должно составлять около 2,5 г/кг массы тела, а при интенсивных нагрузках (в период соревнований или подготовки к ним) — увеличиваться до 3 г/кг массы тела в сутки. В среднем школьникам 10—13 лет количество белка можно довести до 120 г в сутки, подросткам 14—17 лет — до 140 г. Для обеспечения этой потребности в рацион питания школьников-спортсменов должны входить такие богатые белком продукты, как говядина, свинина, рыба, печень, молоко и молочные продукты в любом виде. Кроме белка эти продукты содержат значительное количество различных микроэлементов и витаминов, которые оказывают положительное влияние на организм при напряженной мышечной работе и определенном напряжении центральной нервной системы (во время соревнований, усиленных тренировок).

Количество жиров в рационе школьников, занимающихся спортом, увеличивать не рекомендуется за исключением тех случаев, когда ребенок занимается зимними видами спорта и во время занятий теряет много тепла. При интенсивных скоростных и силовых нагрузках количество жиров рекомендуется несколько уменьшать. Соотношение белка и жира в рационе в этом случае должно составлять 1:0,7, а не 1:1, как при обычном рационе детей школьного возраста. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих вещества, предупреждающие развитие жировой инфильтрации печени и способствующие повышению мышечной деятельности. Количество растительного масла в рационе спортсмена должно составлять не менее 25 % от общей суточной нормы жиров. При определении необходимого количества жира следует учитывать, что жиры в основном поставляют организму тепловую энергию, а как источник энергии для мышечной деятельности они используются мало.

Наиболее ценным источником мышечной энергии являются угле-

воды. Во время спортивных соревнований и тренировок особую роль играют легко растворимые в воде и быстро всасывающиеся в кишечнике сахара (сахароза — обычный сахар; глюкоза; содержащаяся во многих фруктах и ягодах фруктоза). Кроме быстрорастворимых и быстро расходующихся углеводов организм спортсмена нуждается и в таких углеводах, как крахмал, который расщепляется только под воздействием пищеварительных соков и медленно всасывается, поддерживая необходимый уровень углеводов в крови в течение более продолжительного времени. Крахмалом богаты многие крупы, хлеб, картофель.

В связи с тем, что при любом питании запасы углеводов в организме невелики (около 200—300 г, которые полностью расходуются в течение 3—4 ч тренировки), рекомендуется во время интенсивных занятий спортом периодически восполнять энергетические затраты в основном за счет введения легкоусвояемых углеводов (сахаров). Количество необходимого спортсмену сахара и время его приемов рекомендует тренер или врач. В настоящее время вместо простого сахара для спортсменов разработаны специальные растворы, которые содержат некоторые другие пищевые вещества, способствующие большей работоспособности и выносливости. Так, при больших нагрузках организм, кроме углеводов, нуждается в пополнении запасов соли, которая выделяется из организма с потом, ряда минеральных солей и витаминов, участвующих в обменных процессах в мышцах. Обычно используются следующие питательные растворы:

1. К 250 мл 50%-ного раствора сахара добавляют 50 мл фруктового сока и 2 г поваренной соли.

2. В 200 мл воды растворяют 50 г сахара, 50 г глюкозы, добавляют 40 мл фруктового или ягодного сока (лучше свежеотжатого), 0,5 г аскорбиновой кислоты, 0,5 г лимонной кислоты, 2 г фосфорнокислого натрия, 1 г поваренной соли.

3. В том же составе, который приведен в рецепте 2, воду заменяют 10%-ным отваром овсяной крупы (20 г крупы сварить в 200 мл воды и процедить через марлю) или отваром крахмала (20 г на 200 мл воды). Соки можно заменять вареньем, протертой черной смородиной и т. п.

Установлено, что в организме при интенсивных физических нагрузках повышается кислотность. Чтобы предупредить это состояние, в пищевой рацион спортсмена следует широко включать овощи, фрукты, молоко, щелочную минеральную воду.

Очень важно, чтобы в организм детей, занимающихся спортом, поступало достаточное количество витамина С. Поэтому перед началом соревнований им следует давать по 150 мг аскорбиновой кислоты.

Режим питания школьника-спортсмена может отличаться от режима, принятого для данного возраста. В тех случаях, когда занятия спортом проводятся в утренние часы, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35 % от суточной калорийности рациона. Если занятия, особенно соревнования, проводятся в вечерние часы, калорийность ужина повышают в 1,5—2 раза. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не следует, ее лучше распределить между завтраком и обедом. В дни усиленных тренировок пища должна быть не объемной, но достаточно калорийной, богатой белками и углеводами. При этом необходимо избегать употребление продуктов, содержащих большое количество жира. После основной еды к тренировкам и соревнованиям следует приступать через 2,5—3 ч.



ГЛАВА V

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ



Частота пищевой аллергии у детей колеблется от 15 до 40 %. Аллергические заболевания являются результатом измененной реакции организма на воздействие какого-либо фактора внешней среды, к которому данный организм обладает повышенной чувствительностью. При пищевой аллергии такие патологические реакции возникают в результате употребления в пищу определенных продуктов.

У детей, особенно раннего возраста, пищевая аллергия проявляется чаще всего в виде различных поражений кожи — экссудативного диатеза. У маленьких детей отмечаются явления себореи на волосистой части головы в области темени, а также молочного струпа (покраснение кожи щек с образованием белых пузырьков и чешуек); довольно часты опрелости за ушами, в паховых складках, подмышечных областях. У детей более старшего возраста экссудативный диатез проявляется на коже кистей, локтевых сгибов, в подколенных областях. В тяжелых случаях у ребенка может развиться нейродермит, сухая или мокнущая экзема, сопровождающаяся сильным зудом, что вызывает повышенную раздражительность, нарушение сна, ухудшение общего состояния ребенка. Пищевая аллергия может проявляться и в виде нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта (поносов, неустойчивого стула), верхних дыхательных путей (частых насморков, фарингитов, конъюнктивитов). Дети с аллергическими заболеваниями более восприимчивы к простуде.

У детей первого года жизни пищевая аллергия чаще всего бывает обусловлена повышенной чувствительностью к коровьему молоку. При этом у ребенка может быть повышенная чувствительность к белкам коровьего молока или непереносимость лактозы (молочного сахара), что связано с отсутствием или низкой активностью специального фермента лактазы, расщепляющего этот сахар. В тяжелых случаях лактазной недостаточности ребенок может дать аллергическую реакцию даже на материнское молоко.

Непереносимость молока обычно выявляется у детей с первых месяцев жизни. С ростом ребенка у него могут развиваться аллергические реакции и на другие продукты, которые впервые вводятся в рацион питания: различные фруктовые, ягодные и овощные соки и пюре преимущественно из плодов, имеющих красную, оранжевую или желтую окраску (клубники, малины, моркови, томата и др.), яичный желток, мясной бульон, рыба.

У детей более старшего возраста аллергию наиболее часто вызывают такие продукты, как шоколад, какао, орехи, грибы, мед, цитрусовые, рыба и рыбные продукты (икра, крабы, копчёная рыба), различные приправы (горчица, хрен, перец).

Эта группа продуктов получила название облигатных аллергенов, т. е. обладающих высоким аллергенным потенциалом.

Увеличение аллергических заболеваний у детей отмечается во всех странах мира. По мнению

следователей, изучающих данную проблему, это явление связано с особенностями современной технологии пищевой промышленности, в которой широкое развитие получило производство продуктов с использованием различных добавок — красителей, консервантов, эмульгаторов. Так, краситель тартразин, придающий пище желтую окраску и применяющийся при изготовлении сиропов, лимонадов, некоторых кондитерских, колбасных изделий, обладает выраженным аллергенным действием. Такое же действие имеет нитрит натрия, использующийся при производстве солений в качестве бактериостатического средства.

Особенностями питания ребенка при пищевой аллергии является исключение из рациона продукта (или продуктов), вызвавшего аллергическую реакцию.

Для выявления продукта, вызвавшего аллергическую реакцию, родителям рекомендуется вести специальный дневник. В него ежедневно записывают весь набор продуктов, который получает ребенок, особо отмечается каждый новый продукт (час и количество), время появления и характер реакции у него ребенка — сыпь, зуд, покраснение кожи, расстройство стула и др. Как правило, при употреблении в пищу продукта, к которому имеется повышенная чувствительность, реакция возникает очень быстро — через несколько минут, но бывает и замедленная или отсроченная (через несколько часов). Поэтому новый продукт следует давать ребенку в небольшом количестве в утренние часы, чтобы в течение дня можно было наблюдать за развитием аллергической реакции. Если реакции нет, то через сутки можно увеличить количество продукта и в течение 2—3 дней довести его до положенной по возрасту нормы. При установлении повышенной чувствительности продукт исключают из рациона ребенка на определенный срок, который для каждого случая устанавливают индивидуально. Иногда по прошествии нескольких дней или недель ребенку снова можно попробовать дать этот продукт и проверить его реакцию. Бывает так, что ферментные системы ребенка созревают и он перестает реагировать на те продукты, которые раньше вызывали аллергию. Однако проводить такие эксперименты, особенно с детьми раннего возраста, надо очень осторожно, руководствуясь советами врача.

Большое внимание следует уделять режиму питания и суточному объему пищи, которые должны соответствовать возрастным нормативам с учетом индивидуальных показателей физического развития ребенка. Питание должно быть сбалансировано по содержанию основных пищевых ингредиентов. Нарушения режима питания, избыточное, и особенно одностороннее (резкое превышение содержания углеводов, жиров или белков по сравнению с физиологической нормой), могут вызвать аллергическую реакцию.

При аллергических заболеваниях ребенок должен получать достаточное количество *белка* — в пределах возрастной физиологической нормы. Особенно необходим белок детям, страдающим мокнущей экземой, при которой происходит значительный распад собственных белков и выделение их с мокнущей поверхности вместе с экссудатом. Достаточное количество белка требуется также для поддержания высокой сопротивляемости ребенка к инфекции, возникновение которой возможно при наличии кожных проявлений экссудативного диатеза.

Количество *жира* в рационе также должно быть в пределах возрастной нормы. Однако у детей с кожными проявлениями аллергии очень важно предусмотреть правильное соотношение жиров животного и растительного происхождения. Количество последних должно быть повышено до 25—30% от общего количества жиров в рационе. В растительных жирах содержатся незаменимые полиненасы-

щенные жирные кислоты, которые крайне необходимы для таких детей, так как способствуют более быстрому восстановлению поврежденных участков кожи. Кроме того, они регулируют окислительные процессы и усиливают защитные функции организма. Из животных жиров рекомендуется сливочное масло, содержащее жирорастворимые витамины, которые для детей с кожными проявлениями пищевой аллергии более необходимы, чем для здоровых. Тугоплавких животных жиров, особенно таких, как бараний и говяжий, следует избегать, так как они затрудняют процессы пищеварения, задерживают всасывание пищевых веществ.

Количество *углеводов* в рационах детей, страдающих пищевой аллергией, должно быть не более возрастной физиологической нормы. При этом очень важно обращать внимание на состав углеводов. Легко усваивающиеся углеводы (сахар, сладости, мучные изделия) нередко усиливают проявления пищевой аллергии, поэтому их количество рекомендуется ограничивать. Количество круп также следует несколько уменьшить. Потребность детского организма в углеводах должна удовлетворяться в основном за счет овощей и фруктов, количество которых должно превышать обычную возрастную норму. Поступающие с овощами и фруктами свободные щелочные радикалы способствуют нормализации кислотно-основного состояния организма и улучшают обмен углеводов. Отмечено, что у больных пищевой аллергией выражена неустойчивость водно-солевого обмена, в сыворотке крови повышено содержание натрия, уменьшено его выделение с мочой. *Для нормализации водно-солевого обмена* и уменьшения проявлений мокнущей экземы необходимо ограничить поступление натрия. Одновременно пища должна быть богата солями кальция и магния, которые способствуют уменьшению проницаемости сосудов и проявлению мокнущей экземы. Овощи и фрукты богаты минеральными веществами, в том числе кальцием и магнием, что еще раз подтверждает необходимость их достаточного потребления детьми, больными пищевой аллергией.

С наибольшими трудностями сопряжена организация питания детей первого года жизни, страдающих непереносимостью коровьего молока, имеющих тяжелые проявления экссудативного диатеза. Для них следует как можно дольше сохранять грудное вскармливание. При этом из рациона матери должны быть исключены экстрактивные вещества, облигатные аллергены, а иногда и молоко и молочные продукты. Искусственное и смешанное вскармливание таких детей иногда успешно осуществляется с использованием кисломолочных адаптированных смесей — ацидофильной смеси — «Малютка», «Бифилин», «Балбобек» и других, детям более старшего возраста (после 3 месяцев) можно попробовать давать кефир, ацидофилин, биолакт, «Балдырган», кисломолочный «[illegible]лакт», мацони, нарине. При полной непереносимости молочных продуктов, в том числе и кисломолочных, показан перевод на безмолочное питание с использованием смесей, созданных на основе растительных белков — миндальное молоко, смеси на основе изолята сои — «Фиталакт», «Изомил» и др.

«Фиталакт» представляет собой сухую безмолочную смесь, предназначенную для детей первого года жизни, страдающих непереносимостью коровьего молока. По своему химическому составу смесь приближена к женскому молоку и обеспечивает потребности детей первого года жизни в основных пищевых веществах и энергии. Смесь «Фиталакт» изготовляется на основе изолята соевого белка, обогащенного метионином. Жировой компонент сформирован из растительных масел (кукурузного и кокосового) и топленого сливочного. Углеводы представлены сахарозой и декстринмальтозой, оказывающими положительное влияние на…

рофлору кишечника. Продукт обогащен витаминами, микроэлементами в соответствии с нормами потребности детей до года. Основным диетическим свойством смеси является отсутствие молочного белка и лактозы. В восстановленном виде смесь «Фиталакт» содержит 1,5% белка, 3,5% жира и 7,1% углеводов, калорийность продукта — 68 ккал в 100 мл.

Как и все новые продукты, смесь «Фиталакт» вводят в рацион ребенка постепенно, начиная с 3—5 мл, при этом обращают внимание на возможность развития аллергических реакций. В последующие дни количество смеси увеличивают на 10—30 мл в сутки и в течение 10—14 дней доводят до необходимого объема. Для детей первых месяцев жизни смесь используют как основной вид питания, в последующем — в сочетании с переносимыми продуктами. При необходимости «Фиталакт» можно использовать для приготовления жидких блюд прикорма, как каши, овощное пюре в качестве заменителя коровьего молока. Длительность применения смеси определяется врачом в зависимости от состояния ребенка. В ряде случаев состояние ребенка может улучшиться, проявления аллергии утихнут и через 2—3 месяца смесь можно будет постепенно заменить молочными продуктами. В более тяжелых случаях продукт необходимо применять в течение всего первого года жизни ребенка.

Для детей, страдающих непереносимостью одной только лактозы (молочного сахара), разработан специальный низколактозный адаптированный продукт *«Малютка»*. Эта смесь производится на основе сухого молочного белка — казеината, коровьего топленого масла, рафинированного растительного масла, сахара, декстринмальтозы с добавлением водо- и жирорастворимых витаминов и глицерофосфата железа. В процессе приготовления продукт гомогенизируется. Сухая смесь содержит 16,4% белка, 28% жира и 40% углеводов, восстановленная — соответственно 2,2, 3,8 и 6,7%.

Сухая низколактозная смесь «Малютка» содержит минимальное количество лактозы — 0,4% в сухом продукте и всего 0,05% в восстановленном. Калорийность продукта соответствует калорийности женского молока и обычных адаптированных смесей. В 100 г сухого продукта содержится 502 ккал, в 100 г восстановленного — 68 ккал.

Благодаря своим особенностям смесь может успешно заменять грудное молоко с первых дней жизни ребенка до 5—6 месяцев, а при показаниях — и до года.

Низколактозная смесь «Малютка», как и «Фиталакт», удобна в применении. Для восстановления продукта необходимо отмерить мерной ложкой необходимое количество смеси (для «Фиталакта» — из расчета 13 г порошка на 100 мл воды, для «Малютки» — 16 г), развести в небольшом количестве подогретой до температуры 65—70 С кипяченой воды, тщательно размешать, добавить остальную воду и довести до кипения; готовую смесь разлить в стерильные бутылочки и охладить до температуры 36—38 С. Допускается приготовление смеси на несколько кормлений, но не более чем на сутки. В этом случае смесь необходимо хранить в холодильнике, а перед употреблением подогреть (бутылочку со смесью опускают в теплую воду).

Смесь «Малютка» применяют по назначению врача, который определяет количество продукта в зависимости от возраста и состояния ребенка. Ориентировочно суточные объемы восстановленной смеси составляют: для детей в возрасте до 14 дней — 360—600 мл, более старшим — от 600 до 950 мл в зависимости от количества прикорма.

Соки и фруктовые пюре вводят в рацион детей, страдающих пищевой аллергией, несколько позже, чем здоровым детям, не раньше 2 месяцев. Давать их надо с большой осторожностью, начиная с ма-

лых доз, и особенно тщательно следить за реакцией ребенка. Первым рекомендуется вводить яблочный сок, отдавая предпочтение зеленым сортам яблок — Антоновке, Ранету, Симиренко, Белому наливу. Первая доза сока должна быть не более 2—3 капель, и только при отсутствии реакции в течение суток количество сока постепенно можно увеличивать. Затем каждый новый сок следует начинать давать не ранее чем через 1,5—2 недели после привыкания к предыдущему. Этот принцип необходимо соблюдать и в последующем при введении любого нового продукта, что дает возможность оценить переносимость ребенком этого продукта и своевременно определить, что именно вызывает аллергическую реакцию. Фруктовые пюре вводятся в рацион ребенка с 2—2,5-месячного возраста. Первым дают пюре из яблок указанных сортов. Затем, в зависимости от времени года и наличия фруктов, можно расширять ассортимент пюре, в основном за счет фруктов светлой окраски — белой смородины, светлых сортов черешни, белой сливы, груши, бананов.

У детей с непереносимостью коровьего молока, особенно в тех случаях, когда и кисломолочные продукты переносятся плохо, рекомендуется раннее введение прикорма в виде *овощных пюре* (с 3—3,5 месяца). Первый прикорм дают в виде пюре из кабачков, белокочанной и цветной капусты, картофеля. Указанные компоненты следует вводить поочередно, учитывая реакцию ребенка. Начинают давать овощное пюре с $^1/_2$—1 чайной ложки, обращая внимание на переносимость; постепенно количество его доводят до возрастной нормы. Позднее можно использовать и другие овощи (брюкву, репу, морковь и др.), но с большой осторожностью, добавляя их по одному через 3—5 дней, при отсутствии аллергических реакций.

В качестве второго прикорма рекомендуются, как и здоровым детям, различные *каши*. Но при этом крупы для каш надо подбирать строго индивидуально. Предпочтительнее давать каши из рисовой, гречневой, овсяной, перловой круп; можно использовать их сочетания. Применяют также кукурузную муку. Готовят каши на небольшом количестве молока ($^1/_2$—$^1/_3$), а при особой чувствительности к нему — без молока, на овощных или фруктовых отварах. Прикорм кашами начинают с 4—4,5 месяца. У детей второго полугодия жизни при необходимости ограничения молока в рационе третий прикорм дают в виде второго овощного блюда, а не молока или кефира, как здоровым детям.

В связи с ограничением или исключением молока и молочных продуктов из рациона ребенка, страдающего пищевой аллергией, имеются рекомендации о раннем введении в его питание *мяса* — с 4—4,5 месяца. Однако начинать давать его надо с очень малых доз, соблюдая большую осторожность, так как у некоторых детей с выраженной непереносимостью коровьего молока говяжье мясо вызывает обострение аллергических реакций. В этом случае говяжье мясо рекомендуется заменять мясом свинины (тощим), кролика, индейки, цыплят. В настоящее время промышленность выпускает специальные детские консервы из свинины, конины и их сочетаний, которые могут заменить мясо говядины, являясь хорошим источником белка для ребенка, страдающего пищевой аллергией.

Детям с выраженными проявлениями пищевой аллергии и повышенной чувствительностью к коровьему молоку не рекомендуется вводить в питание творог и яичный желток.

В таблице 15 приведены рекомендации по использованию различных продуктов и блюд в рационе детей первого года жизни при повышенной чувствительности к коровьему молоку.

Технология приготовления пищи для детей, страдающих пищевой аллергией, имеет свои особенности.

15. Рекомендации по введению различных продуктов и блюд в рацион детей первого года жизни при повышенной чувствительности к коровьему молоку (по сравнению со здоровыми детьми)

Продукт	Возраст, месяцев		Рекомендуемые продукты при пищевой аллергии
	здоровые дети	дети с аллергодерматозами	
Соки	1	Не ранее 2	Яблоки зеленой окраски, красная и белая смородина, груши, желтая черешня, бананы
Фруктовые пюре	1,5	2—2,5	
Желток	3—3,5	—	
Творог	4	—	
Овощное пюре	4—4,5	3—3,5	Кабачки, белокочанная капуста, брюква, репа
Каши	5—5,5	4—4,5	Крупы: рисовая, овсяная, перловая, гречневая, кукурузная
Мясное пюре	7	4—4,5	Свинина (тощая), мясо кролика, индейки, цыплят, конина, говядина
Мясной бульон	6,5—7	—	
Молоко	7	—	
Сухари	7	7	Из ржаного хлеба
Печенье	7	7	Галеты
Хлеб	8	8	Ржаной, «Барвихинский», «Здоровье»
Масло:			
растительное	4	3,5	Подсолнечное, кукурузное
сливочное	5	5	

Так, картофель для приготовления овощных пюре и крупы для каш необходимо предварительно вымачивать в холодной воде в течение 12—18 ч для удаления части крахмала. Мясо также подвергается специальной обработке для удаления экстрактивных веществ. С этой целью его заливают холодной водой, варят в течение 30 мин, затем воду сливают, мясо заливают горячей водой и варят до готовности.

Детям, страдающим пищевой аллергией, приходится несколько ограничивать количество сахара и соли, поэтому все блюда для них недосаливают, а соки, кефир, фруктовые пюре дают в неподслащенном виде. Из рациона детей исключают мед, кондитерские изделия. Для улучшения вкусовых качеств блюд можно использовать некоторые сорта джема или повидла (из яблок, груш, крыжовника, белой сливы, белой или красной смородины), но при этом необходимо следить за их переносимостью.

Детям более старшего возраста при пищевой аллергии также надо соблюдать определенные ограничения в пище. Следует отметить, что к году жизни рацион ребенка уже достаточно расширен. Если у него прекратились обострения кожных проявлений, можно постепенно начинать давать те продукты, которые раньше исключались, с малых доз (не более 5 г) и строго контролируя их переносимость. Для детей более старшего возраста пищевые аллергены имеют меньшее значение, однако при выраженных реакциях, в острый период болезни, диету необходимо строго соблюдать, так как при длительном аллергическом

состоянии у ребенка страдают все виды обмена. Как правило, дети должны получать полноценную, сбалансированную по всем пищевым веществам диету, полностью покрывающую их потребность в основных пищевых веществах и калориях. Как и на первом году жизни, потребность в углеводах в основном удовлетворяется за счет овощей и фруктов. Молочные продукты следует использовать преимущественно в виде кефира, простокваши, ацидофильного молока. В рацион ребенка уже разрешается включать творог. Общее количество молочных продуктов несколько ограничивается — до 300—400 мл в сутки. Из жиров преимущественно используется сливочное масло (при его хорошей переносимости). Обязательно включают растительное масло (подсолнечное, кукурузное), количество которого должно составлять до 30% от общего количества жира в рационе.

В острый период заболевания из рациона ребенка исключают:

все продукты, содержащие облигатные и индивидуальные (для данного ребенка) аллергены;

острые блюда и пряности — сельдь, горчицу, перец, лук, чеснок, редьку, уксус, майонез, ванилин и др.;

консервы и копчености (кроме специализированных консервов для детского и диетического питания);

мясной, рыбный, куриный бульоны;

баранину, субпродукты (печень, мозги, почки, сердце);

жареные блюда;

продукты, содержащие консерванты, красители, эмульгаторы (фруктовые воды, различные напитки типа «Пепси», мороженое, карамель).

Необходимо ограничивать количество мучных и крупяных блюд, а также поваренной соли (до 2—3 г в сутки). Такую диету соблюдают в течение 2—3 недель, после чего в рацион ребенка осторожно добавляют один из исключенных продуктов. При отсутствии обострения через 4—5 дней вводят другой продукт, постепенно расширяя диету до обычной. При появлении реакции на какой-либо продукт его опять исключают из питания на более длительное время.

Для детей в возрасте старше 1 года, страдающих непереносимостью лактозы, рекомендуется использовать специальный диетический продукт — низколактозное молоко, содержащее достаточное количество белка, жира и углеводов и очень мало лактозы. Низколактозное молоко вырабатывается из сухого молочно-белкового концентрата, коровьего топленого масла, растительного масла, сахара с добавлением витаминов и препарата железа. Представляет собой быстрорастворимый порошок белого цвета со вкусом и запахом свежего коровьего молока. Сухой продукт содержит 23% белка, 25,5% жира, 44% углеводов, восстановленный — соответственно 3, 3,4 и 5,8%. Калорийность сухого продукта составляет 487 ккал в 100 г, восстановленного — 64 ккал в 100 мл. Содержание лактозы в сухом порошке — 0,6%, в восстановленной смеси — 0,08%.

Низколактозное молоко можно использовать в виде напитка, а также для приготовления различных блюд, как обычное сухое молоко. Для восстановления сухого продукта необходимое количество порошка (из расчета 15 г на 100 [illegible]) разводят в небольшом количестве кипяченой воды, подогретой до температуры 60—65° С, размешивают до однородного состояния, добавляют оставшееся количество воды и доводят до кипения. После охлаждения до температуры 36—38° С молоко готово к употреблению.

Восстановленный продукт можно хранить в холодильнике не более 24 ч. Перед употреблением молоко подогревают.

Для приготовления [illegible] блюд на основе низколактозного молока необходимое [illegible] порошка разводят в [illegible]

количество теплой кипяченой воды и добавляют в блюдо перед концом его приготовления. Низколактозное молоко применяют для приготовления каш, овощных пюре, молочных супов и др.

При использовании низколактозного молока можно ориентироваться на обычные дозировки коровьего молока.

Определенные трудности с организацией питания детей с пищевой аллергией встречаются при поступлении их в дошкольные учреждения, где в ряде случаев могут быть допущены нарушения в режиме питания ребенка. Обычно к дошкольному возрасту у ребенка уже определен круг продуктов, вызывающих аллергические реакции, и родители знают особенности его питания. При определении такого ребенка в детский сад необходимо предупредить персонал группы и медицинских работников дошкольного учреждения о том, какие продукты ребенок не переносит, какими их следует заменять и т. п. Эти сведения обязательно должны быть указаны в выписке из истории развития ребенка, которую участковый педиатр заполняет при направлении его в детский коллектив.

В любом дошкольном учреждении при должном внимании к этому вопросу можно правильно организовать питание детей, страдающих пищевой аллергией. Это очень важно не только для улучшения состояния здоровья ребенка, предупреждения возникновения у него аллергических реакций, но и как [illegible] профилактики острых респираторных заболеваний в данном [illegible], так как дети, страдающие [illegible]

В детских группах дошкольных учреждений на таких детей (а их обычно бывает в группе до [illegible] человек) заводят специальные листки питания, в которых конкретно указывается, какие продукты противопоказаны данному ребенку и чем их следует заменять. На пищеблоке учреждения необходимо организовать приготовление ряда специальных блюд для питания детей с пищевой аллергией, если общая диета им не показана. Так, например, картофель для овощного пюре и крупу для каши к завтраку для детей с пищевой аллергией можно замочить с вечера, а утром приготовить для них отдельное блюдо. Не так сложно приготовить для этих детей отдельное мясное блюдо по указанной выше технологии или с использованием мяса других животных. При приготовлении салатов для детей с пищевой аллергией (при индивидуальной непереносимости) надо исключать отдельные [illegible] (морковь, томаты и др.), [illegible]ую зелень, зеленый [illegible]. При приготовлении [illegible] салатов или раздаче [illegible] фруктов и ягод заменя[illegible]мер, апельсины яблоками или клубнику крыжовником. В ряде [illegible], при отсутствии необходи[illegible]дуктов на базах, можно [illegible]овать родителям прино[illegible] ребенка в детский сад [illegible]ему фрукты или ягоды. [illegible] страдающим аллергией, [illegible] употреблять какао, вместо [illegible]еню включают суррогатный [illegible], кефир или чай. Кондитерские изделия или выпечку (особенно с ванилином) необходимо заменять простым сухариком, несдобным печеньем, ржаным хлебом с вареньем из яблок. Кисломолочные напитки лучше давать без сахара или с небольшим его количеством. В пищу детей с экссудативным диатезом рекомендуется широко вводить растительное масло, его добавляют в салат, овощное пюре, запеканки, каши и другие блюда.

С возрастом у ребенка аллергический настрой к ранее непереносимым продуктам обычно снижается, и рацион его может постепенно расширяться.

КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Из всех алиментарно зависимых заболеваний, т. е. заболеваний, возникающих в результате нарушения питания, второе место после аллергии, особенно у детей более старшего возраста, занимает ожирение. Ожирение проявляется в образовании избыточной массы тела за счет накопления жира в коже, подкожной клетчатке, различных органах и тканях. Это происходит в результате большого поступления в организм пищевых веществ, энергетическая ценность которых значительно превышает энергетические расходы организма. Специальными исследованиями установлено, что у детей с избыточной массой тела энергетическая ценность рационов в среднем на 50% превышает возрастные потребности, часто допускается односторонний перекорм углеводистыми и жировыми продуктами.

Большую роль в развитии ожирения играют также нарушения режима питания и общего режима — редкие, но обильные приемы пищи, когда желудок растягивается и ребенок приучается к большим объемам еды, переедание в вечерние часы, малоподвижный образ жизни.

При ожирении отмечаются серьезные нарушения обмена веществ, возникают патологические изменения со стороны центральной нервной системы, органов кровообращения, желудочно-кишечного тракта, желез внутренней секреции. Ожирение способствует развитию плоскостопия, варикозному расширению вен нижних конечностей, искривлению позвоночника, отложению солей в суставах, образованию камней в желчных и мочевых путях. У людей, страдающих ожирением, значительно чаще возникают такие серьезные заболевания, как гипертония, атеросклероз, сахарный диабет, что отрицательно отражается на трудоспособности и сокращает продолжительность жизни. Кроме того, развитие ожирения в детском возрасте создает определенные наследственные предпосылки для возникновения заболеваний обмена у последующих поколений, поэтому очень важно своевременно принимать необходимые меры по профилактике и лечению ожирения. Следует подчеркнуть, что профилактическую работу в этом направлении надо проводить с самого раннего возраста, так как отмечено, что до 80% лиц, страдающих избыточной массой тела в детском возрасте, в дальнейшем также остаются тучными.

Еще до рождения ребенка необходимо позаботиться о рациональном питании будущей матери. Ее рацион не должен быть перегружен углеводами и жирами. После рождения ребенка профилактика ожирения прежде всего заключается в организации рационального питания и общего режима малыша. Особого внимания требуют дети, родившиеся с большой массой тела (4000 г и выше), а также дети, дающие массивные прибавки массы тела в первые месяцы жизни, особенно при смешанном и искусственном вскармливании.

Для детей первого года жизни важно как можно дольше сохранить грудное вскармливание. При кормлении грудью ребенок сам регулирует необходимое ему количество пищи и ему не угрожает перекорм. Перекорм часто допускается при смешанном и искусственном вскармливании, когда мать во что бы то ни стало старается дать ребенку всю полагающуюся норму.

Очень важно соблюдать режим кормления ребенка. Кормить его надо в определенные часы, выдерживая необходимые интервалы между отдельными приемами пищи. Таким образом, у ребенка уже с первых дней жизни вырабатывается правильный пищевой стереотип, что имеет большое значение для равномерного распределения пищи

в течение дня. При нарушениях режима питания, частом и беспорядочном кормлении ребенка грудью создаются условия для перенасыщения. С другой стороны, при значительном увеличении интервалов между кормлениями может сформироваться привычка к перееданию, так как голодный ребенок высасывает большое количество молока и объем его желудка чрезмерно увеличивается.

При искусственном и смешанном вскармливании с использованием сухих молочных смесей важно строго следить за правилами их приготовления, не допуская избыточной дозировки порошка и получения слишком концентрированной смеси. Для правильного дозирования сухой смеси необходимо пользоваться соответствующей меркой (специальной дозировочной ложкой или обычной ложкой выверенного объема), а не отмерять смесь на глазок.

Детям, склонным к ожирению, родившимся с большой массой тела или имеющим большие прибавки массы, прикорм можно назначать несколько раньше — с 4 месяцев. В качестве первого прикорма обязательно давать овощное пюре с самым широким ассортиментом овощей и некоторым ограничением картофеля. В последующем, при введении второго и третьего прикорма, кашу дают не более 1 раза в день, преимущественно гречневую или овсяную. Готовить кашу следует с минимальным количеством сахара или без него. Очень полезно добавлять в кашу фрукты или овощи (яблоки, тыкву, морковь, сухофрукты и пр.). Фруктовые соки и пюре желательно делать из менее сладких сортов плодов и ягод, не подслащивать их. Рекомендуется более широко использовать овощные соки (капустный, морковный, свекольный, томатный).

Правильность питания ребенка следует контролировать ежемесячным измерением его массы тела и роста, ориентируясь на примерные нормы этих показателей (табл. 16).

16. Примерные нормы нарастания массы тела и роста ребенка первого года жизни

Возраст, месяцев	Нарастание			
	массы тела, г		роста, см	
	за месяц	за весь прожитый период	за месяц	за весь прожитый период
1	600	600	3	3
2	800	1400	3	6
3	800	2200	2,5	8,5
4	750	2950	2,5	11
5	700	3650	2	13
6	650	4300	2	15
7	600	4900	2	17
8	550	5450	2	19
9	500	5950	1,5	20,5
10	450	6400	1,5	22
11	400	6800	1,5	23,5
12	350	7150	1,5	25

При построении рационов питания детей более старшего возраста, отнесенных к группе риска по развитию ожирения, также необходимо помнить о мерах по предупреждению развития избыточной массы тела. Эти дети должны получать полноценную сбалансированную диету, полностью отвечающую их физиологическим потребностям в основных пищевых веществах и энергии, но при этом следует несколько ограничивать употребление продуктов с большим содержанием углеводов, особенно легкоусвояемых (сахара, меда, варенья, выпечки). Их рационы должны содержать достаточное количество различных овощей (преимущественно бедных углеводами — капусты, огурцов, редиса, салата, томатов), несладких фруктов, соков, ягод, кисломолочных продуктов. Рекомендуется ограничивать содержание в рационах копченостей, тугоплавких жиров. Из хлебобулочных изделий следует отдавать предпочтение продукции из муки грубого помола (хлебу ржаному, зерновому, докторскому, «Барвихинскому» и др.).

С раннего возраста у ребенка

надо вырабатывать правильный стиль еды, воспитывать культуру приема пищи. Процесс кормления должен проходить в спокойной обстановке. При медленном и спокойном приеме еды у ребенка вовремя возникает чувство насыщения. В то же время при поспешном кормлении ребенок может съедать больше положенной нормы.

Комплекс мероприятий по профилактике ожирения, наряду с организацией рационального питания, включает соблюдение правильного режима дня и обеспечение достаточной двигательной активности — систематические занятия спортом, физкультурой, обязательное проведение утренней гигиенической гимнастики, прогулок с активными подвижными играми, туристических походов.

В лечении детей с избыточной массой тела главную роль играет диетотерапия. Диетологические рекомендации при ожирении в основном зависят от степени избыточной массы тела. Превышение массы тела ребенка на 15—25 % от возрастной нормы расценивается как ожирение I степени, на 25 – 50 % — II степени, на 50—100 % — III степени и свыше 100 % — как ожирение IV степени.

Диетотерапия при ожирении I степени обычно сводится к приведению рациона ребенка в соответствие с возрастными нормативами потребности в основных пищевых веществах и энергии. Часто этого бывает вполне достаточно для того, чтобы добиться нормализации массы тела. При ожирении II степени назначается диета с ограничением калорийности за счет легкоусвояемых углеводов и тугоплавких жиров. При III и IV степени ожирения назначаются более строгие диеты, причем лечение, как правило, проводится в условиях стационара.

Рационы детей, страдающих ожирением, должны содержать достаточное количество белков, особенно животного происхождения, который необходим для растущего и развивающегося организма. С этой целью в ежедневное меню ребенка необходимо включать мясо нежирных сортов (говядину II категории, телятину, мясо кролика, цыплят, кур II категории), рыбу тресковых пород, яйца. Дети с избыточной массой тела ежедневно должны получать молоко и молочные продукты, предпочтительно в виде кисломолочных напитков (кефира, лучше пониженной жирности, простокваши и др.). Полезны нежирный творог, сыры прибалтийские или типа пошехонского. Вместе с тем молоко и молочные продукты с повышенным содержанием жира (молоко 6%-ной жирности, сливки, сметана, некоторые жирные сорта сыра) следует ограничивать. Как правило, норма белка в рационе ребенка должна соответствовать возрастной. Однако в ряде случаев детям более старшего возраста, особенно тем, которые находятся на диете уменьшенной энергетической ценности, количество белка в рационе следует несколько увеличить (примерно на 10 % выше нормы). Белок, наряду с выполнением пластических функций, создает чувство насыщения, и его достаточное содержание в питании ребенка позволяет легче переносить диетический режим с ограничением ряда продуктов.

Количество жира в рационе ребенка с избыточной массой тела следует несколько ограничивать. В зависимости от степени избыточной массы тела это ограничение проводится в пределах от 15 до 30 %. В первую очередь из рациона необходимо исключать тугоплавкие и гидрогенизированные жиры (говяжий, бараний, свиной, маргарин). Эти виды жиров обладают способностью активно откладываться в организме. Количество сливочного масла при невысокой степени ожирения (I, реже II степень) может быть в пределах возрастной нормы, при значительном ожирении — также ограничивается. Предпочтение следует отдавать менее жирным сортам масла — бутербродному, крестьянскому, диетическому, «Здоровье». Растительное масло (подсолнечное, кукурузное

оливковое) следует давать в достаточном количестве — до 10—12 г детям дошкольного возраста, до 15—20 г — школьникам. Использовать его следует преимущественно в натуральном виде — для заправки салатов, винегретов, добавлять в блюда, приготовленные без жира.

Наибольшего внимания требует правильный подбор углеводов. Общее количество углеводов в суточном рационе ребенка уменьшают по сравнению с нормой на 25—50 %, что так же, как и снижение количества жиров, зависит от степени избыточной массы тела. Уменьшение количества углеводов идет за счет значительного ограничения сахара, сладостей, кондитерских изделий, более умеренного умёньшения количества круп, особенно макаронных изделий, а также хлеба, в первую очередь пшеничного. В качестве третьих блюд детям с избыточной массой тела не следует давать кисели, компоты и другие продукты, содержащие сахар и глюкозу, которые легко усваиваются организмом (особенно консервированные компоты, фруктовые пюре и соки, отличающиеся большим содержанием сахара). Этим детям можно давать натуральные кисло-сладкие соки, свежие и сушеные (размоченные) фрукты и ягоды без добавления сахара, свежие овощи и овощные соки. Все эти продукты содержат большое количество клетчатки и пектина, благотворно действующих на работу кишечника. Кроме того, овощи и фрукты обеспечивают организм ребенка минеральными веществами, витаминами, оказывают мочегонное действие, удаляя из организма лишнюю жидкость. С этой целью в рацион ребенка следует включать огурцы, капусту, кабачки, помидоры, тыкву, редис, морковь, репу, спаржу, лиственную зелень, несладкие фрукты и ягоды. Количество картофеля, содержащего большой процент крахмала, следует ограничивать до $^1/_2$—$^1/_3$ рекомендуемой нормы, заменяя его другими овощами.

Детям, страдающим ожирением III и IV степени, требуется особенно строгая диета. Из их рациона вообще исключают сахар, различные сладости, кондитерские изделия, пшеничный хлеб, макаронные изделия, манную крупу, сдобу, виноград, изюм, а также такие напитки, как лимонад, квас, кофе, какао, крепкий чай. Ограничивают количество круп, картофеля, бобовых, сладких фруктов и соков. Сахар заменяют ксилитом, количество которого не должно превышать 20—30 г в сутки (в зависимости от возраста).

Для снижения аппетита и притупления чувства голода из рациона этих детей исключают любые вкусовые приправы, пряности, экстрактивные вещества, острые, копченые и соленые закуски. Пищу готовят в отварном виде. На завтраки, обеды и ужины следует давать блюда из сырых и вареных овощей (салаты, винегреты с растительным маслом, отварные овощи, овощные рагу). Первые блюда лучше готовить на овощном отваре, заправлять различными овощами. Не чаще 2 раз в неделю разрешается суп на постном мясном или рыбном бульоне. Блюда из мяса и рыбы также дают в виде отварных порционных кусков или в виде паровых котлет, биточков, тефтелей, реже — тушеные блюда. В качестве гарниров для вторых блюд рекомендуется использовать разнообразные овощи, преимущественно белокочанную капусту, огурцы, салат, помидоры, кабачки, вываренные морковь и свеклу. В небольшом количестве допускаются рассыпчатые гречневая и пшенная каши. Молоко и молочные продукты желательно давать обезжиренные. Сливочное масло можно использовать только для приготовления блюд и в ограниченном количестве. Яйца следует варить вкрутую или применять для приготовления блюд, но не более 1 шт. в день. В качестве закусок этим детям дают, кроме овощных салатов, неострый сыр, нежирную ветчину, докторскую или молочную колбасу в небольших количествах. В качестве напитков и третьих блюд используется отвар шиповни-

ка или сваренные без добавления сахара компоты из свежих и сухих фруктов. Хлеб следует давать в ограниченных количествах — ржаной, докторский, «Барвихинский» и др. В питание детей, страдающих ожирением, рекомендуется включать блюда, приготовленные с добавлением пшеничных или ржаных отрубей, которые содержат до 50 % пищевых волокон, повышающих перистальтику кишечника и создающих чувство насыщения. Кроме того, отруби способствуют снижению содержания холестерина в крови. В приложении 11 приводятся рецептура и способы приготовления некоторых диетических блюд с использованием отрубей.

В связи с тем, что у детей, страдающих ожирением, часто отмечается задержка жидкости в организме, пищу им следует немного недосаливать. Кроме того, необходимо ограничить потребление жидкости. Им не следует пить в промежутках между приемами пищи. Желательно также уменьшить объем первого блюда до 100—200 мл, сладкого — до 100—50 мл (в зависимости от возраста).

Большое значение имеет соблюдение режима питания. Детям, страдающим ожирением, рекомендуются более частые приемы пищи — до 5—6 раз в сутки, но с соответствующим снижением калорийности и объема пищи в каждое кормление. Более частые приемы пищи подавляют чувство голода и снижают аппетит. Кроме того, при частых приемах пища лучше переваривается и не откладывается в виде жира в организме. Суточный рацион ребенка следует распределять таким образом, чтобы основная его часть приходилась на первую половину дня, т. е. на часы наибольшей двигательной активности. Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2—3 ч до сна. При 5-кратном приеме пищи суточная энергетическая ценность рациона может быть распределена следующим образом: первый завтрак — 20 %, второй завтрак — 15 %, обед — 35 %, полдник и ужин — по 15 %. При таком режиме питания ребенок получит в первую половину дня 70 % всей суточной калорийности рациона. При 6-кратном приеме пищи можно на ночь дать стакан кефира без сахара, соответственно уменьшив калорийность первого или второго завтрака.

Особого внимания требует организация питания тучных детей, посещающих детские дошкольные учреждения. Обычно в группе имеется несколько таких детей, и им необходимо организовывать индивидуальное питание. Во время кормления этих детей следует посадить за отдельный стол, чтобы они не чувствовали себя обиженными, если им будет проводиться какое-либо ограничение в питании или замена одних блюд другими. Объемы первого блюда и гарнира (особенно из крупы или макаронных изделий) этим детям следует уменьшать до $^2/_3$—$^1/_2$ обычной порции. Вместе с тем количество овощных салатов, гарниров из овощей можно соответствующим образом увеличивать (салатами следует также заменять крупяные гарниры или макаронные изделия). Хлеб следует давать только ржаной, желательно и на полдник, заменяя им выпечку или кондитерские изделия. Для того чтобы обеспечить детям с избыточной массой тела дробное питание, родителям следует посоветовать дать ребенку дома перед отправлением в детский сад (лучше сразу же после пробуждения) первый завтрак — яйцо, кефир, овощи, фрукты. Тогда в детском саду он получит уже второй завтрак, который без особого ущерба может быть значительно уменьшен по объему. Это наиболее желательно, так как в детском учреждении на завтрак чаще всего дается каша, количество которой надо уменьшать. Очень важно предупредить родителей о необходимости соблюдения пищевого режима в вечерние часы — не допускать переедания, употребления крупяных, мучных блюд, сладостей. Как при так и в дошкольном учреждении

следует обращать особое внимание на повышение двигательной активности детей с избыточной массой тела — вовлекать их в подвижные игры, спортивные развлечения.

Принцип питания школьников, страдающих избыточной массой тела, не отличается от такового у детей дошкольного возраста. Таким детям рекомендуется также обязательно заниматься каким-либо видом спорта, связанным с активными движениями,— бегом, лыжами, плаванием, греблей и др. Детям с большой степенью ожирения необходимы занятия лечебной физкультурой. Во всех случаях нельзя признать правильным стремление некоторых родителей освобождать тучных детей от занятий физкультурой. Это отрицательно сказывается на состоянии их здоровья.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ ПЛОХОМ АППЕТИТЕ И ПОНИЖЕННОЙ МАССЕ ТЕЛА

Пониженная масса тела — довольно распространенное отклонение, обусловленное нарушением питания детей, особенно раннего возраста. Пониженное питание может быть следствием врожденной особенности строения организма ребенка (так называемая конституционная гипостатура, чаще всего наследственного происхождения) или возникнуть в результате воздействия на организм ребенка различных неблагоприятных факторов, нарушающих нормальное течение обменных процессов или приводящих к недостаточному поступлению в организм необходимых пищевых веществ.

В первом случае (наличие гипостатуры, или малорослости) ребенок, чаще всего родившийся от таких же малорослых родителей, отличается от сверстников низким ростом и малой массой тела, но сложен он пропорционально, имеет достаточно выраженный подкожно-жировой слой, практически здоров и нормально развивается психически. Такой ребенок обычно съедает меньше, чем положено по возрасту, что нередко вызывает большую тревогу у родителей. Однако заставлять его есть, как все, не следует, тем более недопустимо кормить насильно. Такая порочная практика может привести к еще большему снижению аппетита или даже к нарушениям пищеварения, и тогда к гипостатуре может присоединиться истинное нарушение питания, развиться гипотрофия. У детей с гипостатурой должен быть обычный рацион питания, содержащий достаточное количество всех пищевых веществ, соответствующее уровню физического развития ребенка (его росту и массе тела). Пищу ребенка не следует перегружать ни белками, ни жирами, ни углеводами, они должны находиться в сбалансированном соотношении, свойственном данному возрасту. Иногда такие дети в период полового созревания начинают быстро расти и догоняют своих сверстников.

Значительно чаще, чем гипостатура, у детей дефицит массы тела является признаком отставания в физическом развитии в результате неправильного питания или перенесенных заболеваний, особенно болезней желудочно-кишечного тракта.

У детей, особенно раннего возраста, гипотрофия в большинстве случаев развивается при недостаточном поступлении пищевых веществ, что чаще наблюдается при искусственном вскармливании детей первого года жизни с использованием несоответствующих продуктов (неадаптированных смесей, больших разведений молока и пр.). У детей более старшего возраста

гипотрофия может развиться в результате несбалансированного, дефицитного по белку питания. В этих случаях в организме ребенка возникают дистрофические изменения, приводящие к нарушению функционального состояния пищеварительного тракта: уменьшается количество и снижается активность пищеварительных соков, ухудшаются переваривание и всасывание пищевых веществ, развивается дисбактериоз (нарушение микрофлоры кишечника).

Обычно у детей, страдающих дефицитом массы тела, отмечается снижение аппетита, что связано в основном с нарушением пищевого стереотипа. Нормальное желание есть возникает у человека тогда, когда желудок освобождается от очередной порции пищи (у детей — через 3—4 ч после кормления). У ребенка с гипотрофией, при нарушениях пищеварения, пониженной секреции пищеварительных соков, обычная порция пищи не успевает перевариться к следующему кормлению, и он не испытывает чувства голода. Если в этом случае заставить ребенка съесть какое-то количество пищи, у него может возникнуть рвота, как защитный рефлекс от перекорма. При частых повторениях такой ситуации возможно развитие привычной рвоты не только во время кормления, но даже от одного вида пищи.

Для детей с пониженным аппетитом следует строго соблюдать режим кормления и им ничего не надо давать в промежутках между приемами пищи, в том числе соки, желательно и воду. Тогда ребенок охотно начинает еду с жидкого блюда. В начале кормления такому ребенку очень хорошо дать какой-либо продукт или блюдо, обладающее способностью усиливать отделение пищеварительных соков и тем самым повышать аппетит. В качестве такого средства можно рекомендовать небольшое количество кислого фруктового или ягодного сока, кусочек селедки, квашеную капусту, салат из сырых овощей, крепкий мясной бульон. При кормлении ребенку следует разрешать запивать твердую пищу водой или соком, что также улучшает пищеварение и повышает аппетит.

Большое значение для улучшения аппетита ребенка имеет спокойное поведение взрослых во время кормления. В ряде случаев приходится проявлять большое терпение и выдержку. Если к очередному кормлению ребенок отказывается от приема пищи, лучше пропустить это кормление или отодвинуть его на более позднее время. После этого следует кормить ребенка небольшими порциями, распределив полагающуюся ему пищу на большее число кормлений — пять или шесть. Однако промежутки между кормлениями нельзя делать очень короткими, они должны быть не менее 3,5 ч, и только в том случае, если ребенок получил одно молочное блюдо, перерыв можно сократить до 3 ч.

Надо стремиться максимально разнообразить питание ребенка, придавать блюдам аппетитный вид, красиво сервировать стол, что будет способствовать положительному отношению ребенка к процессу еды. В течение некоторого времени можно применять метод свободного кормления, т. е. кормить ребенка теми блюдами, которые он ест охотнее других. В последующем можно незаметно менять рецептуру любимых блюд, добавляя в них необходимые ребенку продукты, например мясо, творог, яйцо и др.

Иногда ребенок плохо ест из-за того, что к началу кормления он находится в возбужденном состоянии, капризничает. В таком случае надо несколько отодвинуть время приема пищи (в пределах 20—30 мин), успокоить ребенка, отвлечь его спокойной игрой, чтением книги и т. п. и только тогда приступить к кормлению.

Некоторые дети плохо едят утром, если завтрак им предлагается сразу же после пробуждения, когда они еще находятся в полусонном состоянии. Это надо учесть и кормить ребенка только после того, как он активно включится

в режим дня — сделает зарядку, умоется, оденется, иногда немного поиграет.

Нередко у детей отмечается понижение аппетита в жаркие летние дни, когда организм теряет много жидкости, что приводит к уменьшению выработки пищеварительных соков. В таких случаях перед кормлением ребенку надо дать немного прохладной кипяченой воды, несладкого фруктового или овощного сока. Можно начинать кормление с кисломолочного напитка — кефира, простокваши. В ряде случаев летом рекомендуется так изменить режим кормления ребенка, чтобы он в жаркое полуденное время получал не обед, а второй завтрак, соответствующий по составу полднику (кисломолочный напиток, выпечку, фрукты). В таком случае обед переносится на более позднее время — от 15 до 16 ч. В этом случае ребенок, отдохнувший после дневного сна и достаточно проголодавшийся, легко «справится» со всеми блюдами обеда.

Как правило, достаточное внимание к режиму питания и составу детского рациона, соблюдение необходимых требований по сохранению аппетита у ребенка являются верными средствами профилактики гипотрофии.

Дети, находящиеся на правильном режиме питания, получающие достаточно качественную пищу, отвечающую их физиологическим потребностям, обычно даже в случае заболевания и обусловленного этим временного снижения аппетита после выздоровления быстро приходят в норму и вполне хорошо развиваются. В тех случаях, когда в питании ребенка систематически допускаются какие-то нарушения, любое, даже легкое, заболевание может привести к серьезным срывам — развитию стойких нарушений аппетита, остановке или даже падению массы тела, развитию гипотрофии той или иной степени.

В зависимости от степени дефицита массы тела различают гипотрофию I степени, когда дефицит массы тела составляет от 10 до 20 %, II степени — от 20 до 30 % и III степени — свыше 30 %.

В лечении гипотрофии ведущее место занимает организация правильного питания ребенка, которое должно не только обеспечивать физиологические потребности детского организма в основных пищевых веществах, но и соответствовать его индивидуальным возможностям с учетом степени отставания.

При гипотрофии I степени часто бывает достаточным только устранить имеющиеся дефекты в организации питания ребенка, наладить общий режим и режим питания, внести некоторые коррективы в его рацион, после чего состояние ребенка быстро улучшается и наступает выздоровление.

Диетотерапия при более тяжелых формах гипотрофии проводится в два этапа: на первом — осторожное дробное кормление с учетом переносимости пищи и индивидуальных реакций организма ребенка, на втором — постепенное увеличение объемов и пищевой ценности рациона до полного удовлетворения повышенной потребности организма в пищевых веществах для обеспечения восстановительных процессов, дальнейшего роста и развития ребенка.

Первоначальные объемы пищи для детей с тяжелой гипотрофией ориентировочно могут составлять $^1/_2$—$^2/_3$—$^3/_4$ объема, полагающегося ребенку по возрасту. Недостающее количество пищи обязательно должно восполняться жидкостью — отваром шиповника, глюкозой, физиологическим раствором. Такая диетотерапия обычно проводится в стационарных условиях, при этом содержание основных пищевых веществ в рационе строго контролируют и корригируют в зависимости от массы тела ребенка.

Для детей первых месяцев жизни, страдающих гипотрофией, оптимальным видом питания является женское молоко. При отсутствии грудного молока используют адаптированные молочные смеси, лучше

кисломолочные варианты. При лечении детей с гипотрофией важно не задерживать сроки введения прикорма, а в ряде случаев некоторые его виды давать несколько раньше, чем здоровым. Так, овощное пюре рекомендуется с 3,5 месяца, мясо — с 5—5,5 месяца, творог — с первых недель жизни (под контролем расчетов химического состава рациона). Некоторые авторы рекомендуют очень раннее введение мясных бульонов (с 2—2,5 месяца), как хорошее сокогонное средство. В этих случаях бульон дают, начиная с очень малых доз до 1—2 чайных ложек 1—2 раза в день перед кормлением, обращая особое внимание на возможность аллергических реакций.

В питании детей более старшего возраста, страдающих дефицитом массы тела, широко применяют богатые полноценным белком продукты — молоко, кефир, творог, мясо, яйца, рыбу, сыр.

Для обогащения рациона ребенка полноценным белком в настоящее время используют новые диетические продукты — энпиты, представляющие собой сухие питательные смеси, приготовленные на основе легкоусвояемых молочных белков. Энпиты обогащены жирами, углеводами, широким комплексом витаминов, необходимыми минеральными веществами.

Чаще всего для коррекции питания детям, страдающим гипотрофией, назначается диетический продукт *«Энпит белковый»*, в состав которого входит сухой растворимый молочный белок — казецит, содержащий физиологически активную добавку в виде лимонной кислоты, обеспечивающей оптимальное всасывание солей кальция. В его состав также входят важнейшие минеральные вещества — калий, натрий, кальций и фосфор в биологически оптимальных соотношениях. Жировой компонент продукта представлен молочным жиром и растительным маслом в соотношении 75:25, что обеспечивает необходимое содержание полиненасыщенных кислот и высокую степень усвояемости жиров. Углеводный состав характеризуется пониженным содержанием лактозы. Это предупреждает развитие аллергических реакций у детей, обладающих повышенной чувствительностью к молочному сахару. Белковый энпит обогащен витаминами A, D, E, B_1, B_2, B_6, PP, C, а также глицерофосфатом железа и лимоннокислыми солями натрия и калия. Химический состав сухого порошка белкового энпита: белки — 47,2 %, жиры — 13,5 %, углеводы — 27,9 %, калорийность — 415 ккал в 100 г продукта. Преимущество этого продукта заключается в возможности легко рассчитать необходимое количество белка для коррекции рациона ребенка и дать его в небольшом объеме пищи. Белковый энпит применяют как в виде напитка, так и для добавок в различные блюда.

Для приготовления напитка в виде 15- или 20%-ного раствора необходимое количество порошка (15 или 20 г на 100 мл воды) разводят в небольшом количестве кипяченой теплой воды, размешивают до исчезновения комочков, добавляют оставшееся количество воды и доводят до кипения. После охлаждения до температуры 36—38 °С смесь готова к употреблению. Хранить готовый напиток можно в холодильнике в течение суток. Для добавок при приготовлении различных блюд сухой порошок энпита разводят в небольшом количестве воды и вводят в блюдо перед концом его приготовления.

Ориентировочные дозировки продукта для детей различных возрастных групп могут быть следующими: в возрасте до года — от 2 до 6 мерных ложек (что соответствует 10,6—31,8 г сухого порошка), от 1 до 3 лет — 6—10 ложек (32—53 г порошка), от 4 до 6 лет — 10—16 ложек (53—85 г порошка) и от 7 до 14 лет — 12—20 ложек (64—106 г порошка). Следует обратить внимание на то, что детям раннего возраста, особенно первого года жизни, белковый энпит можно давать только под наблюдением

врача. Врач проводит необходимые расчеты и определяет, какое количество белка необходимо добавить в рацион ребенка и сколько для этого потребуется энпита. При этом учитывается, что 1 мерная ложка содержит 5,3 г сухого порошка, что соответствует 2,5 г белка.

Детям с большой степенью отставания массы тела при пониженной переносимости жиров коррекцию питания можно проводить с использованием другого диетического продукта — *«Энпита обезжиренного»*.

Обезжиренный энпит включает столько же белка, сколько белковый (47 % в сухом порошке), однако содержание жира в нем минимальное (1 % — в сухом продукте, 0,15 % — в восстановленном). Количество углеводов по сравнению с белковым энпитом повышено (40 % — в сухом и 6 % — в восстановленном). Калорийность обезжиренного энпита в связи с низким содержанием жира также снижена — 100 г сухого порошка содержит 348 ккал, 100 мл восстановленной смеси — 52 ккал.

Принцип назначения, способы приготовления и применение обезжиренного энпита такие же, как и белкового,— в виде напитка и в качестве добавок к любым блюдам. При расчетах питания следует учитывать, что 1 мерная ложка энпита обезжиренного содержит 6,7 г порошка, или 3,2 г белка.

Гораздо реже в питании детей с пониженной массой тела используют еще один вид энпита — *«Энпит жировой»*. Его можно применять детям более старшего возраста, когда в их рационе необходимо увеличить количество жира. Однако использовать этот продукт следует с определенной осторожностью, под контролем расчетов химического состава рациона и только при хорошей переносимости жира. Жировой энпит также является хорошим источником витаминов и минеральных веществ. В отличие от двух предыдущих видов энпита данный продукт имеет более низкое содержание белка (19,6 % — в сухом и 2,9 % — в восстановленном виде), в то же время количество жира в нем наиболее высокое (39 % — в сухом и 5,85 % — в восстановленном), содержание углеводов умеренное (33 % — в сухом и 5 % — в восстановленном). Продукт включает комплекс витаминов, обогащен препаратом железа. Несмотря на высокое содержание жира, смесь отличается хорошей усвояемостью, чему способствуют оптимальное сочетание молочного и растительного жира и гомогенизация в процессе приготовления порошка.

Жировой энпит применяют, как белковый и обезжиренный, в виде напитка и для добавок к различным блюдам (способы приготовления такие же). Однако жировой энпит лучше давать дробно — в два или три приема (в зависимости от переносимости). Длительность применения продукта устанавливается врачом. Обычно для детей раннего возраста его дают в течение 1,5—2 месяцев. После 1,5—2-месячного перерыва курс лечения можно повторить. Применяют жировой энпит под контролем расчетов химического состава рациона, обращая особое внимание на жировую его часть. В 1 мерной ложке содержится 6 г жирового энпита, что соответствует 3,2 г жира и 1,6 г белка.

Гипотрофия у детей довольно часто сопровождается анемией (малокровием). В этом случае для коррекции питания целесообразно использовать еще один специализированный вид энпита — *«Энпит противоанемический»*. Готовят противоанемический энпит из цельного коровьего молока, сливок, растительного масла, а также цельной крови убойных животных, что обеспечивает высокую антианемическую эффективность продукта. Энпит обогащен широким комплексом витаминов и глицерофосфатом железа.

Антианемический энпит представляет собой порошок темного цвета (неоднородно серый с коричневым оттенком), обладающий

специфическим вкусом и запахом. В 100 г порошка содержится 36 г белка, 6,5 г жира, 45 г углеводов, 146 мг железа. Продукт можно использовать в виде 10%-ного раствора. Однако, учитывая специфический вкус и запах, его лучше добавлять к другим блюдам, в основном обладающим темным цветом и достаточно сильным запахом и вкусом. Например, в виде раствора его можно добавить в кофейный напиток или какао, в виде добавок — в мясные или мясо-овощные блюда. Противоанемический энпит можно также добавлять в сильноокрашенные соки и нектары.

Способ приготовления антианемического энпита такой же, как и других энпитов. При определении необходимого количества порошка следует учитывать, что 1 мерная ложка содержит 8,5 г энпита, что соответствует 12,5 мг железа и 3 г белка. Обычно противоанемический энпит применяют в течение 15—30 дней, однако в каждом конкретном случае этот вопрос решается врачом, который на основании данных клинического обследования оценивает состояние больного и определяет его потребность в диетическом лечении.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И ПЕЧЕНИ

К наиболее распространенной патологии детей, особенно раннего возраста, относятся острые заболевания желудочно-кишечного тракта, возникающие в результате различных погрешностей в питании (чаще всего перекорма, а у детей грудного возраста — неправильного смешанного или искусственного вскармливания, введения продуктов, не соответствующих возрастным возможностям ребенка) или вызванные инфекционными агентами (дизентерией, сальмонеллезом, колиинфекцией, стафилококковой инфекцией и др.).

Заболевание проявляется кишечными расстройствами — у ребенка появляется частый жидкий стул со значительной примесью слизи, которая выделяется пораженной слизистой оболочкой кишечника. В некоторых случаях в стуле могут быть прожилки крови. Отмечается потеря аппетита, у грудных детей — срыгивания, зачастую присоединяется рвота, иногда многократная. Температура тела может быть нормальной или повышенной в зависимости от причин, вызвавших заболевание. В тяжелых случаях, особенно у детей раннего возраста, заболевание сопровождается интоксикацией, в результате которой происходят значительные нарушения в деятельности многих органов и систем. При любом остром кишечном заболевании, независимо от причин, его вызвавших, отмечаются глубокие нарушения обменных процессов. В первую очередь из-за больших потерь жидкости страдает водно-солевой обмен, возникает обезвоживание организма. Серьезные изменения наступают в процессах белкового и жирового обмена, нарушается всасывание и усвоение этих пищевых веществ, создаются условия для белкового и жирового голодания, страдает функция печени. В результате повышенного расхода витаминов в значительной мере ухудшается витаминный обмен, развивается недостаток витаминов А, С, группы В. Очень часто заболевание сопровождается нарушениями нормальной микрофлоры кишечника.

При острых заболеваниях органов пищеварения правильно назначенное питание часто является одним из определяющих факторов

[illegible] комплексе лечебных мероприятий. При этом диета в каждом [illegible] должна соответствовать особенностям патологического процесса, [illegible] выраженности тех или иных [illegible], развитию и состоянию [illegible], его возрасту.

[illegible] случаях для достижения [illegible] режим [illegible] питания [illegible] часы приема пищи, нормировать ее объем, исключить не [illegible]ствующие возрасту продукты. При этом облегчается ра[illegible] пищеварения, нормализ[illegible] деятельность, у[illegible] сы перевар[illegible] пищи.

При несколь[illegible] ных явлениях [illegible] назначают [illegible] разгрузочную ди[illegible] торой дает[illegible] честве пи[illegible] зы, отвар [illegible] [illegible] Нелесо[illegible] возмещается жидкостью. Детям более ста[illegible] после разгрузочной диеты дают слизистые протертые супы, жидкие каши на половинном молоке, кисели. Через 2—3 дня объем питания доводят до обычного. При нормализации стула в рацион ребенка постепенно вводят все необходимые по возрасту продукты и блюда.

Лечение детей с тяжелыми формами острых кишечных заболеваний (токсической диспепсией, острыми кишечными инфекциями), как правило, проводят в стационарных условиях. Однако если по каким-либо причинам ребенок оставлен дома, то требуется самый строгий контроль за выполнением всех врачебных назначений. Диетотерапия в этом случае требует особой осторожности и внимания. Это связано с тем, что при токсикозе происходят тяжелые нарушения обмена веществ, в результате больших потерь жидкости отмечается сгущение крови, нарушается кислотно-щелочное равновесие организма, резко страдают функции ряда органов и систем. Все эти изменения усугубляются при неправильной диетотерапии.

Лечебное питание у таких больных в первую очередь направлено [illegible] снятие токсикоза, возмещение [illegible] жидкости, возникающих в [illegible] рвоты и частого жид[illegible]ула, а также на обеспечение [illegible] полного механического, [illegible] и термического щажения [illegible]лизистой оболочки желудоч[illegible]о тракта. Это достигается [illegible]зательным назначением [illegible]ной диеты на срок от 6 до [illegible] в [illegible]симости от выраженности [illegible] токсикоза, с учетом [illegible]ряемой организмом [illegible]. При этом ребенку дают [illegible] температуры не[illegible] порциями, но часто (по [illegible] каждый час, а при рвоте [illegible] 10 мл через каждые [illegible]). При необходимости [illegible] вводят внутривенно. Не[illegible]имое количество жидкости [illegible]деляется из расчета на 1 кг [illegible] тела (по 150—200 мл на 1 кг массы тела для детей в возрасте до года и по 120—170 мл — для более старших). В качестве питья рекомендуются 5%-ный раствор глюкозы, раствор Рингера, настой шиповника, чай (лучше зеленый). В настоящее время широко используются специальные лечебные растворы — «Глюкосолан», «Регидрон», хорошо всасывающиеся на уровне тонкой кишки.

Для покрытия дефицита калия, который часто наблюдается при кишечном токсикозе, ребенку можно дать морковную смесь (при отсутствии аллергии на морковь) или 10%-ный отвар изюма по 5—10 мл каждые 30—60 мин, в общей сложности до 100 мл детям первого года жизни и 200—300 мл — старше года. Для приготовления морковной смеси морковь мелко нарезают, варят в двойном количестве воды до мягкости, 2—3 раза про-

тирают через сито, добавляют кипяченую воду до первоначального объема, немного соли. [illegible] кипения и о[illegible] туры 36—38 [illegible] нием [illegible]

[illegible]

Ни [illegible] группы [illegible] две 2 [illegible] детей [illegible] нити. При [illegible] молоко можно [illegible] ирова [illegible] благоприятном [illegible] основные [illegible] количество пищи [illegible] чивают и [illegible] доводят до объема [illegible] ребенку по [illegible] вводят прикорм, [illegible] получал ранее.

Детям более [illegible] (после года) [illegible] чайной паузы и [illegible] назначается [illegible] ходный стол, [illegible] круп, овощей, фруктов, [illegible] кого чая, фруктовых и ягодных [illegible] ков. Через 12—24 ч ребенку [illegible] жидкую пищу в виде [illegible] слизистого супа, нежирного [illegible] она с сухариком, жидкой каши [illegible] половинном молоке, киселя из све[illegible] жих фруктов. На 3—4-й день можно добавить паровые мясные котлеты, тефтели или кнели, отварную рыбу, с 4—5-го дня — отварную курицу (без кожи), более густые каши на цельном молоке, овощные пюре. После улучшения общего состояния ребенка следует постепенно переводить на обычное питание.

Следует отметить, что при кишечных инфекциях очень важно предупредить количественное или качественное недокармливание ребенка. Поэтому, соблюдая правила щадящей технологии приготовления пищи, следует по возможности быстрее назначать больному полноценное, соответствующее возрасту питание, что будет способствовать [illegible] сопротивляемости организма инфекции, предупреждению [illegible] и более быстрому [illegible] здоровья. При этом [illegible] следует стремиться неустойчивого [illegible] Показанием к ограничению [illegible] только ухудшение [illegible] состояния ребенка и [illegible]

[illegible] значение в питании [illegible] больных кишечными инфекциями, имеют фрукты и овощи. [illegible] фруктово-овощных [illegible] способствует более быстрому [illegible] нормализации [illegible] детям особенно [illegible] яблоки, морковь, [illegible] Эти продукты [illegible] вещества, [illegible] воду и набу[illegible] нистую массу, ко[illegible] по кишечнику, [illegible] пищевых масс, [illegible] слизь, очищает [illegible] создает благоприят[illegible] пищеварения, [illegible] пищевых [illegible] в кислой [illegible] ржимого от [illegible] кальции, ко[illegible] противовоспали[illegible] стую оболочку желудочно-кишечного тракта. Опре[illegible] бактерицидный эффект [illegible] содержащиеся в овощах, фруктах и ягодах дубильные [illegible] органические кислоты, фитонциды. Овощи и фрукты богаты витаминами, микроэлементами, благоприятно влияющими на обменные процессы, а также легкоусвояемыми углеводами — основными источниками энергии.

Детям первого года жизни особенно показано яблочное пюре, которое при необходимости можно давать уже на 2-м месяце жизни. Суточную дозу пюре следует разделить на два приема и давать утром натощак и перед следующим приемом пищи (за 30—40 мин до еды). Пюре готовят непосредственно перед употреблением. Можно использовать как сырые, так и печеные яблоки. Детям старше года, кроме яблочного, можно давать пюре из

груш, персиков, бананов, а также сырую мелко натертую морковь (100—150 г в сутки в два приема).

Для борьбы с явлениями дисбактериоза (нарушениями микрофлоры кишечника) рекомендуется шире использовать кисломолочные продукты — ацидофильную смесь «Малютка», «Бифилин», кисломолочный «Виталакт»; детям старше 3 месяцев можно давать кефир, биолакт, мацони и др. Высокой эффективностью обладают специальные лечебные кисломолочные продукты, приготовленные с использованием специальных штаммов молочнокислых бактерий. Это — «Лактобактерин», готовящийся с использованием лактобацилл, «Бифидумбактерин», закваска для которого содержит специально подобранные виды бифидобактерий, «Кисломолочный бифилакт» — на основе бифидобактерий и лактобацилл. В настоящее время разработан новый бактериальный кисломолочный продукт «Биофруктолакт», обладающий резко выраженным антимикробным действием к патогенной и условно-патогенной микрофлоре кишечника.

«Биофруктолакт» вырабатывается в виде сухого порошка, в его состав входят обезжиренное коровье молоко, сквашенное культурами кисломолочных ацидофильных палочек, сахар, яблочное (или другое плодово-ягодное) пюре с добавлением витаминов (С, группы В) и минеральных солей (лимоннокислого натрия, сернокислого марганца). После сквашивания продукт замораживают и высушивают лиофильным методом, что позволяет максимально сохранить его биологическую ценность. В процессе приготовления продукта в нем накапливаются ферменты протеаза, липаза, амилаза, под действием которых белок молока подвергается частичному гидролизу, что облегчает его переваривание и усвоение. Одновременно в продукте происходит накопление антибактериальных веществ, задерживающих рост возбудителей кишечных инфекций. Значительная эффективность «Биофруктолакта» обусловлена еще и тем, что в его состав входит плодово-ягодное пюре. Это обеспечивает образование органических соединений микроэлементов с ферментами, аминокислотами и другими активными веществами, образующимися в результате жизнедеятельности молочнокислых бактерий. В продукте также образуются комплексные соединения витаминов с железом, что повышает его усвояемость.

«Биофруктолакт» применяют в профилактических и лечебных целях для детей любого возраста. В целях профилактики его дают для предупреждения распространения острых кишечных заболеваний, особенно в периоды возможных вспышек кишечных инфекций, в жаркое время года в зонах с жарким климатом. С лечебной целью продукт успешно применяется при комплексной терапии острых и затяжных кишечных инфекций у детей с длительными расстройствами деятельности органов пищеварения неустановленной причины, с неустойчивым стулом, с явлениями дисбактериоза. Перед использованием порошок «Биофруктолакт» необходимо восстановить — развести кипяченой водой температуры 32—35° С в соотношении 1:3, тщательно перемешать или взбить в миксере. Полученная смесь имеет однородную, сметанообразную консистенцию, цвет от кремового до светло-коричневого, приятный кисломолочный вкус с привкусом плодово-ягодного пюре. В 100 г восстановленного продукта содержится 7 г белка, 6,8 г углеводов; жир практически отсутствует (0,0025 %). Калорийность продукта — 95,5 ккал в 100 г. Разовые дозы восстановленного продукта для детей в возрасте до 6 месяцев составляют 10 г (1 чайная ложка), от 6 до 12 месяцев — 15 г (1 десертная ложка), от 1 до 3 лет — 25 г (1 столовая ложка), старше 3 лет — 50 г (2 столовые ложки). С профилактической целью «Биофруктолакт» дают в указанных дозах 1—2 раза в день в течение

1—2 недель, с лечебной — в этих же дозах до 3—4 раз в сутки. Обычно лечебный курс составляет 7—10 дней, при затяжных формах заболевания — до 14 дней. При показаниях курс лечения можно повторить.

При заболеваниях органов пищеварения, особенно у детей раннего возраста, в целях нормализации нарушенной микрофлоры кишечника и повышения защитных сил организма можно использовать специальные сухие биологически активные добавки (БАД) к детскому питанию. В настоящее время промышленность выпускает три вида биологически [illegible] добавок, содержащих [illegible] бактерии и лизоцим [illegible] высокими [illegible]

Сухие биологи[illegible] добавки вырабатываются [illegible] обезжиренного [illegible] подвергнутого [illegible] ботке с в[illegible] добавок (би[illegible] ма) и пос[illegible] Добавка БАД-1Б пре[illegible] собой биомассу бифидобактерий специального штамма, разрешенного Министерством здравоохранения СССР для применения в пищевой промышленности. Бифидобактерии обладают высокой антагонистической активностью по отношению ко многим микроорганизмам, в том числе и патогенным. Кроме того, они участвуют в расщеплении пищевых веществ и тем самым способствуют лучшему усвоению их пищеварительным трактом ребенка, где эти бактерии способны приживаться. Добавка БАД-1Л содержит порошок лизоцима, являющегося одним из основных естественных факторов неспецифической защиты организма человека. Он обладает уникальным комплексом ферментных, антибактериальных, противовоспалительных свойств, способен стимулировать восстановительные процессы в организме, способствует росту бифидофлоры. Добавка БАД-2 содержит и бифидобактерии и лизоцим.

При острых кишечных заболеваниях у детей наиболее целесообразно использовать добавки БАД-1Б и БАД-2, хотя и добавка БАД-1Л также дает значительный эффект. Наиболее эффективны добавки в качестве обогатителей кисломолочных продуктов. Для детей первых месяцев жизни добавки можно применять для обогащения материнского или донорского молока. При необходимости их можно давать ребенку отдельно от питания.

Готовить раствор добавки следует непосредственно перед тем, как дать ее ребенку. Для этого суточную дозу порошка делят на число приемов, разовую порцию растворяют в небольшом количестве теплой кипяченой воды (15—25 мл) и добавляют в продукт, приготовленный для кормления ребенка. Добавку можно растворять в молоке, в том числе и в женском. Растворять добавку в горячей воде, а также хранить в растворенном состоянии нельзя, так как она при этом теряет свою активность.

Суточные дозы для всех добавок одинаковы и составляют: для детей в возрасте до 1 месяца — 6—8 г, для всех детей старше 1 месяца — 10 г. При использовании добавки с профилактической целью эту дозу дают в два-три приема, с лечебной — в четыре-пять приемов (более частое применение оказывает лучший терапевтический эффект). Длительность применения добавок — 3—4 недели. При необходимости курс лечения повторяют.

Питание детей при хронических заболеваниях органов пищеварения строится с учетом особенностей болезни. У 10 % детей, предъявляющих жалобы, характерные для желудочно-кишечных заболеваний, выявляются хронические гастриты. Гастриты могут протекать с повышенной, пониженной и нормальной кислотностью. Течение болезни может быть острое, затяжное и хроническое с частыми или редкими обострениями. Питание больного ребенка строится в зависимости от характера и стадии заболевания. В остром периоде и

при обострении болезни назначается более строгая диета, в стадии выздоровления она расширяется.

Во всех случаях заболевания гастритом ребенку рекомендуются более частые приемы пищи (до 5—6 раз в день) и соблюдение необходимых правил обработки продуктов, направленных на механическое, химическое и термическое щажение слизистой оболочки желудка. Из питания при этом исключают жирные сорта мяса, рыбы, сало, копчености, приправы, грубую растительную клетчатку. Готовить блюда следует на пару, в период обострения — в протертом виде. Давать пищу следует не очень горячей, но и не холодной. Запрещаются холодные напитки, мороженое.

При хронических гастритах с повышенной кислотностью в рацион ребенка следует включать продукты и блюда, обладающие способностью понижать секрецию желудочного сока,— в первую очередь молоко и сливки, а также яйца всмятку, молочные каши, сухари из пшеничного хлеба, сладкие фруктовые и овощные соки. При обострении дают слизистые отвары из круп, кисели, компоты из сладких сортов фруктов, фруктовые пюре для детского питания. Эти блюда способны обволакивать слизистую оболочку желудка и тем самым предохранять ее от раздражения.

При хронических гастритах с пониженной кислотностью используют продукты и блюда, усиливающие секрецию желудочного сока,— мясные и рыбные овощные супы (протертые), нежирные сорта мяса и рыбы, овощные и фруктовые соки и пюре, в том числе и кислые. Очень хороши кисломолочные продукты. В небольшом количестве можно дать рубленую сельдь. Важно помнить, что кулинарная обработка всех продуктов должна быть щадящей (отваривание на пару, протирание). Принципы питания при гастритах с нормальной кислотностью могут быть такими же, как и при пониженной, но при этом следует обращать внимание на переносимость ребенком этой диеты и при необходимости ограничивать блюда, повышающие кислотность.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки питание ребенка также должно быть строго щадящим. Так как язвенная болезнь, как правило, сопровождается повышенной кислотностью, больному ребенку особенно показано молоко и молочные продукты, которые обязательно должны входить в ежедневный рацион и в достаточном количестве. При этом заболевании очень полезны слизистые супы, заправленные желтком и сливочным маслом, жидкие молочные каши, протертый пресный творог, кисели, желе. Яйца следует давать только сваренные всмятку или в виде паровых омлетов. Отварное мясо и рыбу используют в меню не более одного раза в день, в виде суфле. Поваренную соль необходимо ограничивать.

При обострении язвенной болезни вся пища готовится в жидком и полужидком виде, хлеб исключается. Питание должно быть дробным (6—8 раз в сутки), небольшими порциями. По мере улучшения состояния ребенка через 7—10 дней рацион расширяется и постепенно приближается к диете, используемой при хронических гастритах с повышенной кислотностью. Из пищевого рациона больных с язвенной болезнью на длительное время исключаются соления, копчения, маринады, консервы (кроме специальных консервов для детского и диетического питания), жареная пища, различные приправы (лук, чеснок, перец, хрен, горчица и др.). Не разрешаются также крепкие мясные и рыбные бульоны, газированные напитки, мороженое, продукты, содержащие грубую клетчатку (огурцы, капуста, ржаной хлеб и др.).

Особого внимания требует организация питания детей, страдающих заболеваниями печени и желчных путей. Печень играет огромную роль в жизнедеятельности организма. Повреждение печеночных клеток приводит к расстройст-

[illegible]

органа. В это время ребенку можно давать сладкий чай, отвар шиповника, 5%-ный раствор глюкозы, овощные отвары, овощные, фруктовые и ягодные соки; затем в питание ребенка включают кисели, жидкие молочные каши, по мере улучшения аппетита и общего состояния постепенно добавляют блюда из мяса и рыбы нежирных сортов, приготовленные на пару в протертом виде, овощные и молочные супы (протертые), овощные блюда, яйцо в виде парового омлета. По прошествии острого периода степень механического щажения при приготовлении блюд можно несколько уменьшить.

Как правило, дети в остром периоде гепатита находятся в стационаре, где им обеспечивается необходимая диетотерапия. Однако следует помнить, что после выписки из больницы дети, перенесшие эпидемический гепатит, должны длительно (не менее 6 месяцев, а по показаниям — и до 1 года) находиться на щадящей диете. При этом из рациона ребенка исключают мясные и рыбные бульоны, жареные блюда, копчености, тугоплавкие жиры (говяжий, бараний), холодные напитки, а также продукты, богатые грубой клетчаткой [illegible] и др.).

При хроническом гепатите в основном применяют белково-углеводную диету. При этом большое внимание уделяют достаточному обеспечению организма больного ребенка витаминами, так как клетки печени особенно чувствительны к дефициту белка и витаминов. Рационально построенное меню для таких детей должно содержать несколько повышенное (на 10—15 % против физиологической нормы) количество белка животного происхождения. С этой целью в рацион ребенка необходимо включать достаточное количество тощего отварного мяса, нежирного творога, отварной рыбы нежирных сортов. Большое значение придается достаточному содержанию молока.

Длительное время существовало мнение о необходимости значительного ограничения количества жиров в рационе больных хроническим гепатитом. Однако исследования последних лет показали, что в этом нет необходимости. Вместе с тем состав жиров должен соответствовать возможностям больного органа. Из рациона больных хроническим гепатитом должны быть исключены тугоплавкие жиры (говяжий, бараний), маргарины; разрешается молочный жир в виде сливочного масла, богатого витаминами. Очень важно, чтобы часть жирового компонента рациона (до 30 %) была представлена растительными маслами (подсолнечным, кукурузным, оливковым), содержащими полиненасыщенные жирные кислоты, оказывающие благоприятное действие на состояние печеночных клеток.

Количество углеводов в питании больных с хроническими заболева-

ниями печени должно соответствовать возрастной норме. Избыток углеводов может привести к аллергии у ребенка, а также усиленному нарастанию массы тела, что нежелательно. Лучше всего, если углеводная часть рациона будет представлена в основном овощами и фруктами (сладких сортов и без грубой клетчатки). В умеренном количестве показан мед (при отсутствии аллергии к этому продукту). Из круп наиболее показана овсяная, богатая липотропными веществами. Очень большое значение имеет достаточное обеспечение организма больного витаминами, в первую очередь витаминами A и группы B (особенно B_6, B_{12}, PP). Кроме «естественных» витаминов больным детям назначают их препараты в возрастной дозировке. Поваренная соль ограничивается.

Важную роль играет соблюдение правильного режима питания. С целью уменьшения застоя желчи рекомендуется 5—6-разовое питание в строго фиксированные часы. Кулинарная обработка пищи для больных хроническим гепатитом должна быть щадящей — в основном блюда готовят на пару, допускается легкое обжаривание паровой или отварной пищи. На длительный срок исключают бульоны, копчености, пряности, острые блюда.

Воспалительные заболевания желчных путей (холециститы) довольно часто встречаются у детей дошкольного и школьного возраста. Хронический воспалительный процесс в желчных путях приводит к нарушению функционального состояния органов пищеварения, обменных процессов, развитию хронической интоксикации организма.

В воспалительный процесс может вовлекаться печень. Болезнь нередко принимает длительное хроническое и иногда рецидивирующее течение, поэтому диетическое лечение при этом заболевании имеет очень большое значение.

Рацион питания детей с заболеваниями желчного пузыря и желчевыводящих путей по своему составу и кулинарной обработке не должен раздражать больной орган. В период обострения заболевания больному необходимо большое количество жидкости в виде сладкого чая, настоя шиповника, овощных, фруктовых, ягодных соков, полужидких легкоусвояемых блюд (протертых супов, молочных каш, овощных пюре, киселей, компотов). По улучшению состояния здоровья ребенка диета постепенно расширяется за счет введения отварных мясных и рыбных блюд. В питании ребенка с хроническим течением болезни рекомендуется широко использовать молоко и молочные продукты, особенно в виде кисломолочных напитков. Важное значение имеет творог, который желательно давать ребенку ежедневно в количестве 70—100 г. Творог богат метионином, препятствующим отложению жира в печени. Липотропным действием обладают также такие продукты, как рыба (нежирная), овсяная и гречневая крупы, соя. Жиры в питании таких больных используются только легкоусвояемые — сливочное масло и растительные масла в соотношении 1:2. Широкое применение в питании больных должны находить овощи (но не содержащие грубой клетчатки) и фрукты (некислых сортов). Не разрешается употребление ржаного хлеба, изделий из сдобного теста, бульонов, тугоплавких жиров, копченостей, шоколадных конфет, кофе, какао, газированных напитков, мороженого. Вообще холодные напитки и пищу использовать не следует. Указанная диета должна соблюдаться длительное время — до года и более.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

Заболевание почек — довольно распространенная патология детского возраста, при которой правильное питание [illegible] значение. Почки [illegible] ную функцию, [illegible] ном выделения [illegible] организмом и [illegible] обмена, [illegible] водно-сол[illegible] [illegible]

[illegible]

При эт[illegible] ной патологии [illegible] ное время.

Наиболее тяжелым [illegible] почек является острый гломерулонефрит — инфекционно-аллергическое воспалительное заболевание почек с преимущественным [illegible] жением клубочков. [illegible] чаще возникает у детей [illegible] 3 лет, характеризуется [illegible] отеков, [illegible] давления, [illegible] ния, появлением в моче белка и крови. Лечение в остром периоде болезни проводят только в ста-

[illegible]

[illegible] обострение болезни (стадия [illegible] пенсации). В первом случае [illegible] хорошем самочувствии [illegible]

тание должно быть полноценным, разнообразным по набору продуктов и содержать все основные пищевые вещества в количествах, удовлетворяющих потребности растущего организма, с большим содержанием витаминов. Требуется только ограничение острых и соленых блюд, бульонов, жареного мяса и рыбы. При обострениях хронического нефрита питание строят по тем же принципам, что и при остром гломерулонефрите.

Наиболее распространенной почечной патологией в детском возрасте является пиелонефрит — воспаление ткани почки с преимущественным поражением почечных лоханок. Пиелонефрит развивается в результате проникновения в почку болезнетворных микроорганизмов, особенно в тех случаях, когда защитные силы организма снижены — при часто повторяющихся острых респираторных заболеваниях, кишечных инфекциях, воспалении легких, хроническом тонзиллите, нарушениях питания и пр. Как правило, в остром периоде заболевания дети лечатся в стационарных условиях, где им в первые 1—2 дня назначают разгрузочную диету с достаточным количеством жидкости (1,5—2 л в день). При этом ребенок получает отвары овощей, фруктов, компоты, сладкий чай, фруктовые и ягодные соки, свежие фрукты и овощи. Очень полезны арбузы, дыни, которые способствуют мочеотделению. Затем в течение 7—10 дней больного постепенно переводят на молочно-растительную диету, в состав которой следует включать достаточное количество свежих фруктов, овощей, соков, компотов, а также кисломолочных продуктов, оказывающих благотворное действие на состояние микрофлоры кишечника, что очень важно при данном заболевании. После ликвидации острых проявлений болезни рацион ребенка расширяют. В него включают творог, сметану, яйца, нежирное мясо, рыбу. Из жиров рекомендуется сливочное, топленое и растительное масло. В питании больных пиелонефритом широко используют продукты, содержащие грубую клетчатку, повышающую тонус кишечника и усиливающую перистальтику. Из круп наиболее богаты клетчаткой перловая, гречневая и овсяная, из овощей — капуста, свежие огурцы, редис, брюква. Это особенно важно учитывать при лечении детей, страдающих привычными запорами, которые при пиелонефрите недопустимы. Включая в рацион ребенка различные овощи и фрукты, а также ряд других продуктов, следует обращать внимание на индивидуальную переносимость их ребенком, так как возникновение аллергических реакций очень нежелательно при данном заболевании. Соль в рационе больного пиелонефритом практически не ограничивается, но все же ее количество не должно превышать возрастную суточную потребность.

В то же время из набора продуктов для больных пиелонефритом должны быть исключены лук, чеснок, хрен, горчица, сельдерей, натуральный кофе, какао и другие продукты, содержащие эфирные масла, которые раздражают почечный эпителий. Таким же действием обладают экстрактивные вещества, содержащиеся в крепких мясных, рыбных бульонах, жареном мясе, рыбе, копченостях. Поэтому в питании детей, больных пиелонефритом, длительное время должны отсутствовать жареные, острые, соленые блюда, бульоны, копчености, различные приправы.

Очень важно соблюдать правильную технологию приготовления пищи. Овощи, мясо, рыбу в основном дают в отварном виде. Для большего ограничения экстрактивных веществ в мясе его следует нарезать мелкими кусочками, залить холодной водой и варить на медленном огне. При этом устраняется до 60 % экстрактивных веществ.

Такая диета у больных пиелонефритом должна проводиться длительное время — до 1 года. В связи с этим у детей часто отмечается снижение аппетита, что требует

большого внимания к качеству приготовления пищи, улучшению ее вкуса, максимальному разнообразию блюд. С этой целью можно использовать различные овощи, фрукты, применять специальные технологические приемы приготовления пищи. Так, например, вкус отварного мяса, паровых котлет, мясного или рыбного суфле значительно улучшится, если их слегка потушить в сметане; использование свежих или сухих фруктов может улучшить вкус каши, запеканки из круп.

При составлении [illegible] ребенка, больного [illegible]том, рекомендуется [illegible] блюда так, чтобы [illegible] содержало в [illegible] рыбные продукты [illegible] тительные. При [illegible] меняется реакция [illegible] становится [illegible] богатых [illegible] то щелочной [illegible] содержащие [illegible] создает неблагоприятные [illegible] для жизнедеятельности [illegible] заболевание микроорганизмов и повышает эффективность лечения.

При воспалении почек диетическое лечение целесообразно сочетать с применением настоев и отваров лекарственных растений, обладающих мочегонным, противовоспалительным, тонизирующим, вяжущим или кровоостанавливающим действием. При этом следует учитывать степень активности воспалительного процесса. В остром периоде болезни применяют травы антибактериального и противовоспалительного действия (листья брусники, крапивы, зверобоя, шалфея, ромашки и др.), при стихании процесса предпочтение отдают травам, обладающим тонизирующим и вяжущим действием (почки березы, плоды можжевельника, цветы василька, птичий горец и др.). На коробках с лекарственными травами указаны дозировки, рассчитанные на взрослых, что следует учитывать при приготовлении настоев для детей: школьникам в возрасте до 11 лет дают половину дозы взрослого, детям 4—7 лет — $1/3$, 3—4 лет — $1/4$—$1/6$, 2 лет — $1/4$—$1/8$ дозы. Для школьников старшего возраста допустимо использовать дозировки взрослых. Настои лекарственных трав дают 3 раза в день в теплом виде перед едой. Если настой неприятен на вкус, в него можно добавить сахар, мед, мяту. Обычно курс лечения травами продолжается в течение 3—4 недель. Его можно повторять 3—4 раза в год.

Во время приема настоев лекарственных трав часто значительно усиливается выделение мочи и организм теряет много жидкости. В это время ребенку следует давать больше питья, лучше в виде отваров из сухофруктов, шиповника, клюквенного или брусничного морса. Общее количество жидкости может быть увеличено на 20—30 %. Проведение фитотерапии также часто сопровождается потерями калия, поэтому для компенсации этих потерь в рацион ребенка рекомендуется вводить продукты, богатые этим элементом,— изюм, урюк, курагу, чернослив, а также морковь, печеный картофель, бананы и др.

По назначению врача в лечении больных с почечной патологией могут использоваться и минеральные воды (Боржоми, Ессентуки № 4 и № 17, кисловодский Нарзан, Славяновская, Смирновская, Джермук и др.). Особенно полезна минеральная вода Трускавецкая, которая обладает выраженным мочегонным действием.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ НЕКОТОРЫХ ОСТРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Острые детские инфекции (корь, скарлатина, эпидемический паротит и др.), острые респираторно-вирусные заболевания, ангины, воспаление легких, как правило, сопровождаются высокой температурой и различной степени интоксикацией. При этих состояниях в значительной степени страдают все виды обмена веществ. Прежде всего из-за высокой температуры, учащенного дыхания, значительных потерь жидкости нарушается водно-солевой обмен, происходит сгущение крови, развивается интоксикация, поэтому больного ребенка в первую очередь необходимо обеспечить достаточным количеством жидкости. Жидкость дают в виде обильного питья. С этой целью можно использовать любой вид жидкости — кипяченую воду, не очень сладкий чай, компот. Особенно полезны обогащенные витаминами напитки — чай с лимоном, настой шиповника, фруктовые или ягодные соки (не очень кислые и сладкие). Питье следует давать в теплом виде, а если у ребенка тошнота или рвота — в охлажденном, но не до очень низких температур.

В острый период заболевания, сопровождающийся высокой температурой, токсикозом, снижением аппетита, ребенку рекомендуется щадящая диета, обеспечивающая более легкое и полное усвоение пищи. Все блюда при этом дают больному в жидком или полужидком виде, овощи и крупы разваривают до мягкости и протирают, мясо и рыбу готовят в виде пюре или суфле. Очень удобно использовать специализированные консервы для детского питания, обладающие хорошими вкусовыми качествами и нежной консистенцией.

Большое внимание следует уделять режиму питания больного ребенка. При большинстве заболеваний в остром лихорадочном состоянии целесообразно кормить больного дробно — 5—6, а иногда и 7 раз в день. Это позволяет сокращать интервалы между отдельными приемами пищи до 2,5—3 ч и уменьшать ее количество на каждый прием. Такое равномерное распределение пищи в течение дня обеспечивает лучшее ее усвоение, что позволяет скорее восстановить нарушенные функции организма больного ребенка. При резком снижении аппетита не следует бояться кратковременного недоедания, ни в коем случае не следует кормить ребенка насильно. Важно только позаботиться о достаточном снабжении его жидкостью (весь недополученный ребенком объем полагающейся по возрасту пищи восполнить питьем).

При болях в горле и затрудненном глотании пищу дают в жидком и полужидком виде, она не должна быть острой, соленой, кислой. При сильном кашле исключают сухари, печенье, кислые или очень сладкие соки, фрукты, ягоды, так как они способствуют усилению кашля. Заложенность носа у грудных детей может вызывать затруднения при сосании груди. В таких случаях перед каждым кормлением ребенку необходимо прочистить носовые ходы, что облегчит дыхание и даст возможность сосать грудь. Если это не помогает, приходится давать сцеженное грудное молоко из бутылочки, однако увлекаться этим не следует, так как дети очень быстро привыкают к более легкому способу получения питания и потом отказываются сосать грудь.

Составляя рацион питания больному ребенку, необходимо позаботиться о достаточном включении в него белков, особенно животного происхождения, в первую очередь молочных, обладающих липотропным действием. Это очень важно

для улучшения функции печени, работа которой страдает при любом инфекционном заболевании в связи с необходимостью обезвреживать накапливающиеся в организме токсические вещества. Особое значение в диете остробольного ребенка имеют кисломолочные продукты (кефир, ацидофильные смеси, биолакт и др.). Они легко всасываются и усваиваются организмом, требуют для своего переваривания меньшего количества пищеварительных соков, чем цельное молоко, нормализуют микрофлору кишечника.

Количество жиров в рационе остролихорадящего больного не должно быть повышенным, так как при пониженном аппетите и недостаточной выработке пищеварительных соков они плохо переносятся организмом. Кроме того, жиры способствуют сдвигу внутренней среды организма в кислую сторону, которая и так наблюдается в результате болезненного процесса. При пониженном аппетите источники жиров (сливочное масло, растительное) надо давать только в составе блюд, не предлагая их ребенку в чистом виде. Общее количество жира в рационе не должно превышать количество белка, но может быть в течение первых дней болезни и несколько ниже.

Содержание углеводов в диете ребенка в острый период заболевания, при высокой температуре тела не должно быть высоким, так как они часто усиливают бродильные процессы в кишечнике. Кроме того, большое количество углеводов, особенно легкоусвояемых сахаров, может привести к повышению содержания сахара в крови, что отрицательно влияет на состояние нервной системы. Углеводы желательно в основном вводить за счет овощей и фруктов, которые к тому же богаты клетчаткой, необходимой для регулирования деятельности кишечника.

Во время болезни у ребенка повышается потребность в витаминах, поэтому ему особенно полезны различные овощные и фруктовые свежие соки. Дополнительно ребенку назначают витаминные препараты, в первую очередь содержащие витамины C, A и группы B.

Диета остробольного ребенка должна также содержать достаточное количество солей, так как во время лихорадочного состояния происходят их значительные потери с мочой и потом. Особое внимание следует уделить достаточному обеспечению организма ребенка солями кальция, оказывающими благотворное действие при воспалительных процессах, и солями калия, способствующими лучшему мочеотделению. При сильном потении и рвоте организм ребенка нуждается в некотором увеличении поваренной соли.

При легком течении заболевания, невысокой температуре, если общее состояние ребенка страдает мало и аппетит сохранен, его рацион не нуждается в особой коррекции, режим питания, состав и объем пищи должны быть такими же, как и у здоровых детей. Следует обратить только внимание на достаточное обеспечение больного витаминами.

При тяжелом, затяжном течении болезни, наличии обострений и рецидивов у детей часто резко снижается аппетит, отмечается потеря (иногда и значительная) массы тела, развивается гипотрофия. В этих случаях в период выздоровления в рационе ребенка необходимо увеличить по сравнению с физиологической нормой количество белка за счет введения белковых продуктов (мяса, рыбы, творога, яиц). При пониженном аппетите рекомендуется давать концентрированное питание в небольших объемах блюд, но с достаточным количеством жидкости. С целью повышения аппетита можно давать некрепкие бульоны, овощные навары, фруктовые и ягодные соки, преимущественно кислые. Для коррекции питания очень удобно использовать специальные лечебные продукты — творог (кальцинированный, обезжиренный, при сниженном содержании гемоглобина в крови — противоанемический).

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ НЕКОТОРЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

Основные источники белка

Продукт	Содержание белка, г в 100 г	Продукт	Содержание белка, г в 100 г
Мясо	18,9—20,2	Хлеб:	
Печень	18,7	ржаной	6,5
Куры	18,2—20,8	пшеничный	8,1
Кролик	20,7	Фасоль	22,3
Рыба (в среднем)	17,5	Горох	23,0
Яйцо	12,7	Крупа гречневая (ядрица)	12,6
Сыр (российский)	23,4	Крупа овсяная, «Геркулес»	11,0
Творог:		Крупа манная	10,3
жирный	14,0	Пшено	11,5
полужирный	16,7	Крупа перловая	9,3
нежирный	18,0	Рис	7,0
Молоко, кефир	2,8		

Основные источники жира

Продукт	Содержание жира, г в 100 г	Продукт	Содержание жира, г в 100 г
Масло растительное (подсолнечное, кукурузное, хлопковое, соевое и др.)	99,9	Сметана:	
Жир бараний, говяжий, свиной	99,7	40%-ной жирности	40,0
Масло:		36%-ной жирности	36,0
топленое	98,0	Сливки 35%-ной жирности	35,0
сливочное вологодское	82,5	Сметана, сливки 20%-ной жирности	20,0
сливочное любительское	78,0	Сметана, сливки 10%-ной жирности	10,0
крестьянское	72,5	Творог:	
сливочное бутербродное	61,5	жирный	18,0
Сыр российский	29,0	полужирный	9,0
		Сырки творожные детские	23,0
		Молоко 6%-ной жирности	6,0
		Говядина	16,0—9,8
		Баранина	16,3—9,6
		Свинина мясная	33,3
		Язык говяжий	12,1
		Колбаса докторская	22,2
		Сосиски молочные	23,9
		Сардельки говяжьи	18,2

Основные источники углеводов

Продукт	Содержание углеводов, г в 100 г	Продукт	Содержание углеводов, г в 100 г
Сахар:		Виноград	15,0
песок	99,8	Айва	7,9
рафинад	99,9	Вишня	10,0
Сорбит пищевой	94,5	Гранат	11,0
Ксилит пищевой	97,9	Груша	9,5
Мед натуральный	80,3	Инжир	11,2
Крахмал:		Персики	9,5
картофельный	79,6	Рябина черноплодная	10,9
кукурузный	85,2	Слива	9,6
Мука:		Хурма	13,2
пшеничная	68,9	Черешня	10,6
ржаная	64,3	Яблоки	9,8
Крупа:		Брусника	8,0
гречневая (ядрица)	62,1	Крыжовник	9,1
овсяная, «Геркулес»	50,1	Малина	8,3
перловая	66,5	Земляника (садовая)	6,3
манная	67,7	Смородина:	
пшено	66,5	белая	8,0
рис	71,4	красная	7,3
Фасоль	46,6	черная	7,3
Горох	48,6	Черника	8,0
Хлеб:		Апельсин	8,1
пшеничный	44,7	Мандарин	8,1
ржаной	44,8	Грейпфрут	6,5
Картофель	16,3	Арбуз	8,8
Морковь	7,2	Дыня	9,1
Зеленый горошек	12,8	Изюм	66,0
Свекла	9,1	Курага	55,0
Брюква	7,4	Чернослив	58,4
Бананы	19,2	Груша сушеная	49,0
		Яблоки сушеные	48,0

Основные источники витамина C

Продукт	Содержание витамина C, мг в 100 г	Продукт	Содержание витамина C, мг в 100 г
1	2	1	2
Шиповник:		Редис	25
сухой	1100	Редька	29
свежий	650	Репа	20
Перец сладкий красный	250	Петрушка (корень)	35
Перец сладкий зеленый	150	Томат	25
Смородина черная	200	Апельсин	60
Облепиха	200	Грейпфрут	45
		Лимон	40
		Мандарин	38

Продолжение

1	2	1	2
Петрушка (зелень)	150	Земляника (садовая)	60
Укроп	100	Крыжовник	30
Капуста:		Малина	25
брюссельская	120	Морошка	29
белокочанная	45	Смородина белая	25
цветная	70	Смородина красная	25
краснокочанная	60	Рябина (садовая)	70
Шпинат	55	Айва	23
Щавель	43	Кизил	25
Лук:		Капуста квашеная	30
зеленый	30		
порей	35		
Картофель:			
свежеубранный	20		
после 4—5 месяцев хранения	15		
после 6 месяцев хранения	10		

Основные источники витамина B_1

Продукт	Содержание витамина B_1, мг в 100 г	Продукт	Содержание витамина B_1, мг в 100 г
Горох	0,81	Хлеб:	
Фасоль	0,50	пшеничный	0,23
Соя	0,94	ржаной	0,17
Крупа:		Дрожжи	0,60
гречневая (ядрица)	0,43	Отруби пшеничные	0,75
овсяная	0,49	Свинина мясная	0,52
«Геркулес»	0,45	Печень говяжья	0,30
пшено	0,42	Почки говяжьи	0,39
		Сердце говяжье	0,36

Основные источники витамина B_2

Продукт	Содержание витамина B_2, мг в 100 г	Продукт	Содержание витамина B_2, мг в 100 г
1	2	1	2
Дрожжи	0,68	Сыр:	
Говядина II категории	0,18	российский	0,30
Телятина II категории	0,24	советский	0,46
Печень говяжья	2,19	Горох	0,15
Почки говяжьи	1,80	Фасоль	0,18
Сердце говяжье	0,75	Соя	0,22
Язык говяжий	0,30	Крупа гречневая (ядрица)	0,20

1	2	1	2
Куры, цыплята	0,15	Шиповник:	
Яйцо куриное	0,44	сухой	0,65
Молоко	0,15	свежий	0,33
Кефир	0,17	Шпинат	0,25
Творог:		Горошек зеленый	0,19
жирный	0,30	Капуста брюссельская	0,20
полужирный	0,27	Колбаса докторская	0,15
нежирный	0,25	Рыба (треска)	0,16

Основные источники витамина А и β-каротина

Продукт	Содержание, мг в 100 г	
	витамина А	β-каротина
Печень:		
говяжья	8,2	1,0
свиная	3,45	—
Яйцо куриное	0,25	—
Масло сливочное:		
вологодское	0,59	0,38
любительское	0,45	0,33
крестьянское	0,40	0,30
бутербродное	0,40	0,28
Сметана:		
20%-ной жирности	0,15	0,06
25%-ной жирности	0,17	0,08
Творог жирный	0,10	0,06
Сыр:		
советский	0,27	0,16
российский	0,26	0,17
Морковь	—	9,0
Петрушка (зелень)	—	5,7
Шпинат	—	4,5
Щавель	—	2,5
Сельдерей (зелень)	—	4,5
Лук зеленый	—	2,0
Перец сладкий красный	—	2,0
Томат	—	1,2
Салат	—	1,75
Облепиха	—	7,9
Рябина (садовая)	—	9,0
Шиповник свежий	—	2,6
Шиповник сухой	—	4,9
Абрикосы	—	1,6
Урюк, курага	—	3,5

Основные источники кальция

Продукт	Содержание кальция, мг в 100 г	Продукт	Содержание кальция, мг в 100 г
Сыр:		Крупа овсяная	
российский	1000	«Геркулес»	64
советский	1050	Лук зеленый	52
Творог:		Петрушка (зелень)	100
жирный	150	Укроп	245
полужирный	164	Шпинат	223
нежирный	120	Свекла	106
Молоко, кефир	120	Фасоль (стручок)	77
Горох	115	Хурма	65
Фасоль	150		127
Соя	348		

Основные источники фосфора

Продукт	Содержание фосфора, мг в 100 г	Продукт	Содержание фосфора, мг в 100 г
Рыба (треска)	210	Горох	329
Говядина II категории	200	Фасоль	480
Телятина II категории	213	Соя	603
Свинина мясная	164	Крупа:	
Печень говяжья	[illegible]	гречневая (ядрица)	298
Почки говяжьи	[illegible]	овсяная	349
Мозги говяжьи	[illegible]	«Геркулес»	328
Язык говяжий	224	перловая	323
Сердце говяжье	210	пшено	233
Печень свиная	347	рис	150
Колбаса докторская	178	Хлеб:	
Сосиски	159	ржаной	130
Сардельки говяжьи	139	пшеничный	135
Куры	165	Молоко	90
Цыплята	160	Кефир	95
Яйцо куриное	192	Творог жирный	216
		Творог полужирный	220
		Творог нежирный	189
		Сыр российский	540
		Сыр советский	580

Основные источники магния

Продукт	Содержание магния, мг в 100 г	Продукт	Содержание магния, мг в 100 г
1	2	1	2
Горох	107	Петрушка (зелень)	85
Фасоль	103	Укроп	70
Соя	226	Салат	40

1	2	1	2
Крупа:		Шпинат	82
гречневая (ядрица)	200	Щавель	85
овсяная	116	Арбуз	224
«Геркулес»	129	Хурма	56
пшено	83	Бананы	42
Хлеб:		Урюк	109
ржаной	49	Курага	105
пшеничный	65	Изюм	42
		Чернослив	102
		Груша сушеная	92

Основные источники калия

Продукт	Содержание калия, мг в 100 г	Продукт	Содержание калия, мг в 100 г
Курага	2043	Картофель	568
Урюк	1781	Шпинат	774
Чернослив	864	Щавель	500
Изюм	860	Горох	873
Сушеная груша	872	Фасоль	1100
Сушеные яблоки	580	Соя	1607

Основные источники железа

Продукт	Содержание железа, мг в 100 г	Продукт	Содержание железа, мг в 100 г
Горох	6,8	Шпинат	3,5
Фасоль	5,9	Айва	3,0
Соя	15,0	Груша	2,3
Крупа:		Инжир	4,1
гречневая (ядрица)	6,7	Хурма	2,5
овсяная	3,9	Яблоки	[illegible]
Говядина, телятина	3,0	Черника	7,0
Печень:		Шиповник:	
говяжья	6,9	свежий	11,5
свиная	20,2	сушеный	28,0
Почки:		Урюк, курага	3,2
говяжьи	6,0	Чернослив	3,0
свиные	7,5	Яблоки сушеные	6,0
Сердце говяжье	4,8	Изюм	3,0
Язык говяжий	4,1	Хлеб:	
		ржаной	3,9
		пшеничный	4,2

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПО ОСНОВНЫМ ПИЩЕВЫМ ВЕЩЕСТВАМ

Продукт	Количество, г	Химический состав, г			Добавить к рациону (+) или снять (—), г
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
Мясо говядины	100	20	7	—	
Мясо кролика	98	20,3	12,6	—	Масло сливочное —6,8
Баранина II категории	97	20,2	8,7	—	Масло сливочное —2,1
Верблюжатина	107	20,2	10	—	Масло сливочное —3,6
Конина I категории	104	20,3	10,3	—	Масло сливочное —4,0
Мясо лося	95	20,3	1,6	—	Масло сливочное +6,5
Оленина I категории	104	20,3	8,8	—	Масло сливочное —2,2
Печень:					
говяжья	116	20,2	3,6	—	Масло сливочное +4,1
свиная	107	20,1	3,8	—	Масло сливочное +3,9
Сердце говяжье	135	20,2	4	—	Масло сливочное +3,6
Куры II категории	[illegible]	20,2	8,5	—	Масло сливочное —1,8
Яичный порошок	45	20,2	16,8	3,2	Масло сливочное —11,9 Сахар —3,2
Рыба (треска)	116	20,1	0,7	—	Масло сливочное +7,6
Творог полужирный	[illegible]	[illegible]	10,9	1,6	Масло сливочное —4,7 Сахар —1,6
Консервы мясные	[illegible]	20,2	22	—	Масло сливочное —18,1
Молоко цельное	100	2,8	3,2	4,7	
Молоко:					
сухое цельное	11	2,8	2,7	4,3	Масло сливочное +0,6 Сахар +0,4
сухое обезжиренное	7,5	2,8	0,1	3,7	Масло сливочное +3,7 Сахар +1
сгущенное стерилизованное	40	2,8	3,1	3,8	Сахар +1
сгущенное с сахаром	39	2,8	3,3	21,8	Сахар —17,1
Сливки:					
сухие	12	2,8	5,1	3,1	Масло сливочное —2,3 Сахар +1,6
сгущенные с сахаром	35	2,8	6,6	16,4	Масло сливочное —4,1 Сахар —11,7
Творог полужирный	17	2,8	1,5	0,2	Масло сливочное +2 Сахар +4,5
Мясо говядина	14	2,8	1,0	—	Масло сливочное +2,7 Сахар +4,7
Рыба (треска)	16	2,8	0,1	—	Масло сливочное +3,7 Сахар +4,7
Сыр пошехонский	11	2,8	2,9	—	Масло сливочное +0,4 Сахар +4,7
Яйцо куриное	22	2,8	2,5	0,1	Масло сливочное +0,8 Сахар +4,7

1	2	3	4	5	6	
Яичный порошок	6	2,7	2,2	0,4	Масло сливочное	+1,2
					Сахар	+4,3
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	—	
Мясо говядина	83	16,8	5,8	—	Масло сливочное	+3,9
					Сахар	+1,3
Рыба (треска)	95	16,6	0,6	—	Масло сливочное	+10,2
					Сахар	+1,3
Яйцо куриное 1 шт.	41	5,2	4,7	0,3		
Творог полужирный	31	5,2	2,8	0,4	Масло сливочное	+2,3
Мясо говядина	26	5,2	1,8	—	Масло сливочное	+3,5
					Сахар	+0,3
Рыба (треска)	30	5,2	0,2	—	Масло сливочное	+5,5
					Сахар	+0,3
Молоко цельное	186	5,2	5,9	8,7	Масло сливочное	—1,5
					Сахар	—8,4
Сыр пошехонский	20	5,2	5,5	—	Масло сливочное	—0,7
					Сахар	+0,3
Яичный порошок	11,5	5,3	[illegible]	0,8	Масло сливочное	+0,5
					Сахар	—0,5
Рыба (треска)	100	17,5	[illegible]	—		
Мясо говядина	87	17,6	[illegible]	—	Масло сливочное	—1,5
Творог полужирный	105	17,5	7,5	1,4	Масло сливочное	—10,8
					Сахар	—1,4
Яичный порошок	39	17,5	14,5	2,8	Масло сливочное	—16,8
					Сахар	—2,8
Картофель	100	2	0,1	19,7		
Капуста:						
белокочанная	111	2	—	6	Сахар	+13,7
цветная	80	2	—	3,9	Сахар	+15,8
Морковь	154	2	0,15	5,6	Сахар	+14,1
Свекла	118	2	—	12,7	Сахар	+7,0
Фасоль	33	2	—	2,7	Сахар	+17,0
Горошек:						
зеленый	40	2	—	5,3	Сахар	+14,4
зеленый консервированный	64	2	0,1	4,5	Сахар	+15,2
Свекла консервированная	167	2	—	11,8	Сахар	+7,9
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6		
Мука пшеничная	77	8,2	0,9	56,3	Сахар	—9,7
Хлеб ржаной	111	8,1	1,3	50,3	Сахар	—3,8
Яблоки свежие	100	0,4	—	11,3		
Яблоки консервированные	200	0,4	—	48	Сахар	—36,3
Сок:						
яблочный	90	0,4	—	10,5	Сахар	+0,8
виноградный	133	0,4	—	24,5	Сахар	—13,3
сливовый	133	0,4	—	21,4	Сахар	—10,1

Продолжение

1	2	3	4	5	6	
Сухофрукты:						
яблоки	12	0,4	—	8,4	Сахар	+3,1
чернослив	17	0,4	—	11,1	Сахар	+0,2
курага	8	0,4	—	5,3	Сахар	+6,0
изюм	22	0,4	—	15,6	Сахар	—4,3

Примечание. При расчете количества сливочного масла, которое необходимо увеличить или уменьшить в рационе, учитывается, что в 100 г масла сливочного содержится 82,5 г жира.

В случае замены говядины другими мясными продуктами они могут включаться в недельное меню в следующем процентном соотношении: говядина — 30 %, баранина — 20 %, куры — 20 %, кролик — 15 %, субпродукты — 15 %.

Приложение 3

СВЕДЕНИЯ О МАССЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИМЫХ МЕРАХ ОБЪЕМА*

Продукт	Масса, г			
	стакана		ложки	
	тонкого	граненого	столовой	чайной
1	2	3	4	5
Зерно и продукты его переработки				
Зернобобовые:				
фасоль	220	175	—	—
чечевица	210	170	—	—
Мука	160	130	25	8
Крупа:				
манная	200	160	25	8
гречневая (ядрица)	210	170	25	8
рисовая	230	185	25	8
пшено	220	180	25	8
толокно	140	110	22	6
овсяная	170	135	18	5
овсяные хлопья «Геркулес»	90	70	12	3
перловая	230	185	25	8
ячневая	180	145	20	6
пшеничная	180	145	20	6
кукурузная	180	145	20	6
горох лущеный	230	185	—	—
«Здоровье»	180	145	20	6
«Флотская»	180	145	20	6
Кондитерские изделия				
Сахар-песок	200	160	25	8
Крахмал картофельный	200	160	30	9
Мед натуральный	—	—	30	9
Ядро:				
миндаля	165	130	30	—
ореха фундука	165	130	30	—
Какао-порошок	—	—	25	9

1	2	3	4	5
Молочные продукты				
Молоко	250	200	18	5
Сливки 20%-ные	250	200	18	5
Сметана:				
10%-ная	250	200	20	9
30%-ная	250	200	25	11
Творог:				
жирный	—	—	17	5
нежирный	—	—	17	5
мягкий диетический	—	—	20	7
Масса творожная особая	—	—	18	6
Кефир жирный	250	200	18	5
Ацидофилин	250	200	18	5
Простокваша	250	200	18	5
Йогурт	250	200	18	5
Ряженка	250	200	18	5
Пахта	250	200	18	5
Кумыс	250	200	18	5
Консервы молочные				
Молоко:				
сухое	—	—	20	6
сгущенное стерилизованное	—	—	18	5
сгущенное с сахаром	—	—	30	12
Сливки сгущенные с сахаром	—	—	30	12
Какао:				
со сгущенным молоком и сахаром	—	—	30	12
со сгущенными сливками и сахаром	—	—	30	12
Кофе:				
со сгущенным молоком и сахаром	—	—	30	12
со сгущенными сливками и сахаром	—	—	30	12
Простокваша сублимационной сушки	—	—	9	3
Йогурт сублимационной сушки	—	—	9	3
Ацидофильная паста сублимационной сушки	—	—	9	3
Масло				
Масло растопленное:				
сливочное	—	—	17	5
крестьянское	—	—	17	5
топленое	—	—	17	5
Жиры растительные и жировые продукты				
Маргарин	—	—	15	4
Майонез	—	—	15	4
Растительные масла	—	—	17	5

1	2	3	4	5
Фрукты				
Вишня	165	130	—	—
Черешня	165	130	—	—
Шелковица	195	155	—	—
Ягоды				
Брусника	140	110	—	—
Голубика	200	160	—	—
Ежевика	190	150	—	—
Клюква	145	115	—	—
Крыжовник	210	165	—	—
Малина	180	145	—	—
Смородина:				
красная	175	140	—	—
черная	155	125	—	—
Черника	200	160	—	—
Шиповник сухой	—	—	20	6
Плодоовощные консервы и пищевые концентраты				
Сок томатный	250	200	18	5
Томат-пюре	—	—	25	8
Томат-паста	—	—	30	10
Консервы фруктовые, компоты	250	200	—	—
Фруктовые соки	250	200	18	5
Варенье	—	—	45	20
Джем	—	—	40	15
Повидло	—	—	36	12
Пюре из айвы	—	—	30	10
Продукты детского и диетического питания				
Сметана «Детская»	250	200	25	11
Творог «Здоровье»	—	—	17	5
Масло сливочное (растопленное)	—	—	17	5
Молочная смесь «Малыш»	—	—	22	6
Ацидофильная смесь «Малютка»	—	—	8	3
Каша:				
молочная гречневая	—	—	10	4
молочная рисовая	—	—	10	4
молочная овсяная	—	—	9	3
молочная манная	—	—	10	4
Смеси молочные	—	—	9	3
Кисель молочный	—	—	12	5
Сухое молоко «Виталакт»	—	—	20	6
Зерновые продукты				
Мука диетическая:				
гречневая	160	130	25	8

1	2	3	4	5
рисовая	160	130	25	8
овсяная	130	110	20	6
злаковая	160	130	25	8

* Представленные сведения рассчитаны на наиболее употребимые меры объема, в том числе на вместимость чайного или граненого стакана, столовой или чайной ложки. При этом приняты следующие объемы, мл: стакан чайный — 250, стакан граненый — 200, ложка столовая — 18, ложка чайная — 5. Масса продуктов в стаканах приведена при заполнении их до верхней кромки, масса в ложках — «с верхом», за исключением жидких продуктов.

Приложение 4

СВЕДЕНИЯ О МАССЕ 1 ШТ. ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ*

Продукт	Масса 1 шт., г
Хлеб и хлебобулочные изделия	
Булки городские	200
Сдоба обыкновенная	50
Рожки сдобные	60
Булочка молочная	200
Баранки простые	25
Баранки молочные	30
Сушки простые	10
Сухари сливочные	20
Кондитерские изделия	
Сахар-рафинад:	
прессованный	7,5
быстрорастворимый	6
Карамель с начинкой	6
Конфеты, глазированный шоколадом	12,5
Конфеты неглазированные, батончики	15
Ирис	7
Мармелад	12,5
Пастила	15

* Приводимые данные представляют собой средние или наиболее распространенные значения массы некоторых важнейших пищевых продуктов. Эти сведения предназначены для быстрого, но достаточно точного подсчета пищевой ценности рационов, используемых как в лечебно-профилактических учреждениях, так и в домашних условиях.

Продолжение

1	2
Зефир	33
Печенье сахарное	13,5
Печенье затяжное	10
Печенье сдобное	35
Галеты	15,5
Крекеры	13
Вафли	14
Пряники	20
Пирожные	75
Молочные продукты	
Сырки глазированные	50
Сыры плавленные	30 и 100
Мороженое	100 и 250
Овощи	
Картофель	100
Лук репчатый	75
Морковь красная	75
Огурцы грунтовые	100
Петрушка (корень)	50
Томаты диаметром, см:	
5,5	75
6,5	115
Фрукты	
Абрикосы	26
Бананы	72
Гранат	125
Груша	135
Инжир	40
Персики	85
Слива	30
Хурма японская	85

Продолжение

1	2
Яблоки диаметром, см:	
6,5	130
7,5	200
Апельсины диаметром, см:	
6,5	100
7,5	150
Грейпфрут	130
Лимон	60
Земляника садовая	8

Продолжение

1	2
Мясо и мясные продукты	
Сардельки	100
Сосиски	50
Птица и птицепродукты	
Яйца:	
куриные I категории	47
перепелиные	9

Приложение 5

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, Г

Наименование блюда	Возраст детей, лет						
	1—1,5	1,5—3	3—5	5—7	7—10	10—14	14—17
Завтрак							
Каша, овощное блюдо	130	150	180	200	250	300	350
Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо	50	60	70	80	100	130	150
Салат овощной	20	30	40	50	70	100	120
Кофе, чай, молоко	100	150	180	200	200	250	250
Обед							
Салат, закуска	30	40	50	60	80	100	120
Первое блюдо	100	150	180	200	250	350	450
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50	60	70	80	100	130	150
Гарнир	100	120	130	150	150	200	250
Третье блюдо:							
напиток	100	150	180	200	200	250	250
мусс, желе	60	100	130	150	150	200	200
Полдник							
Кефир, молоко	150	150	200	200	200	250	250
Булочка (печенье)	40 (10)	60 (15)	70 (20)	90 (30)	90 (30)	100 (50)	100 (50)
Блюдо из творога, крупы, овощей	50	60	70	100	120	150	200
Свежие фрукты	100	100	150	200	250	300	350
Ужин							
Овощное, творожное блюдо, каша	150	180	200	250	250	300	350
Молоко, кефир	150	150	200	200	200	250	250
Свежие фрукты	50	70	100	120	150	200	250

ПРИЗНАКИ ДОБРОКАЧЕСТВЕННОСТИ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ

Мясо. Свежее мясо имеет красный цвет, жир мягкий, часто окрашенный в ярко-красный цвет. Костный мозг заполняет всю трубчатую часть кости, не отстает от краев. На разрезе мясо плотное, упругое; образующаяся при надавливании ямка быстро выравнивается. Запах свежего мяса ароматный, мясной, свойственный данному виду животного.

Замороженное мясо имеет ровную поверхность, покрытую инеем, на которой от прикосновения пальцем остается пятно красного цвета. Поверхность разреза розовато-серого цвета. Жир имеет белый цвет, у говядины может быть светло-желтым. Сухожилия плотные, белого цвета, иногда с серовато-желтым оттенком.

Оттаявшее мясо имеет сильно влажную поверхность разреза (не липкую), с мяса стекает прозрачный мясной сок красного цвета. Консистенция неэластичная; образующаяся при надавливании ямка не выравнивается. Запах характерный для каждого вида мяса.

Доброкачественность мороженого или охлажденного мяса можно определить с помощью подогретого стального ножа, который следует ввести в толщу мяса и затем установить характер запаха мясного сока, оставшегося на ноже.

Свежесть мяса определяется также пробной варкой — небольшой кусочек мяса варят в кастрюле под крышкой и определяют запах выделяющегося при варке пара. Бульон при этом должен быть прозрачным, блестки жира светлыми. При обнаружении кислого или гнилостного запаха мясо использовать нельзя.

Колбасные изделия. Вареные колбасы, сосиски, сардельки должны иметь чистую сухую оболочку, без плесени, плотно прилегающую к фаршу. Консистенция на разрезе плотная, сочная. Окраска фарша розовая, равномерная, цвет сала белый. Запах и вкус изделий приятные, специфические для каждого сорта, без посторонних примесей.

Рыба. У свежей рыбы чешуя гладкая, блестящая, плотно прилегает к телу, жабры ярко-красного или розового цвета, глаза выпуклые, прозрачные. Мясо плотное, упругое, с трудом отделяется от костей; при нажатии пальцем ямка не образуется, а если и образуется, то быстро исчезает. Тушка рыбы, брошенная в воду, быстро тонет. Запах свежей рыбы чистый, специфический, не гнилостный.

У мороженой доброкачественной рыбы чешуя плотно прилегает к телу, гладкая, глаза выпуклые или на уровне орбит; мясо после оттаивания плотное, не отстает от костей, запах свойственный данному виду рыбы, без посторонних примесей.

У несвежей рыбы мутные ввалившиеся глаза, чешуя без блеска, покрыта мутной, липкой слизью, живот часто бывает вздутым, анальное отверстие выпячено, жабры желтоватого или грязно-серого цвета, сухие или влажные, с выделением дурно пахнущей жидкости бурого цвета. Мясо дряблое, легко отстает от костей. На поверхности часто появляются ржавые пятна, возникающие при окислении жира кислородом воздуха. У вторично замороженной рыбы отмечается тусклая поверхность, глубоко ввалившиеся глаза, измененный цвет мяса на разрезе. Такую рыбу использовать в пищу не разрешается.

Для определения доброкачественности рыбы, особенно замороженной, можно использовать пробу с ножом (нагретый в кипящей воде нож вводится в мышцу позади головы и определяется характер запаха). Применяется также пробная варка (кусок рыбы или вынутые жабры

варят в небольшом количестве воды и определяют характер запаха).

Молоко и молочные продукты. Свежее молоко имеет белый цвет с слегка желтоватым оттенком (для обезжиренного молока характерен белый цвет со слабо-синеватым оттенком), запах и вкус приятный, слегка сладковатый. Доброкачественное молоко не должно иметь осадка, посторонних примесей, несвойственных привкусов и запахов.

Творог имеет белый или слабо-желтый цвет, равномерный по всей массе, однородную нежную консистенцию, вкус и запах кисломолочные, без посторонних привкусов и запахов. В детских учреждениях использование творога разрешается только после термической обработки. Исключение составляет творог, получаемый из молочной кухни или специализированного цеха детского питания при молочном заводе.

Сметана должна иметь густую однородную консистенцию, без крупинок белка и жира, цвет белый или слабо-желтый, вкус и запах свежего продукта, кислотность небольшая. Сметана в детских учреждениях всегда используется после термической обработки.

Сливочное масло [illegible] или светло-желтый цвет, равномерный по всей массе, чистый [illegible] запах и вкус, без посторонних примесей. При наличии на [illegible] поверхности масла желтого слоя, представляющего собой продукт [illegible] жира, его следует перед употреблением масла счистить. [illegible] масло в пищу для детей не годится, даже в случае его [illegible].

Яйца. В детском питании [illegible] разрешается использовать только куриные яйца. Использование [illegible] водоплавающей птицы не разрешается, так как они часто [illegible] возбудителями кишечных инфекций.

Свежесть яиц [illegible] путем просвечивания их через овоскоп или просмотра их [illegible] через картонную трубку. Можно использовать и такой способ, как погружение яйца в раствор соли (20 г соли на 1 л воды). При этом свежие яйца в растворе соли тонут, а усохшие, длительно хранящиеся всплывают.

Приложение 7

НОРМЫ ЗАКЛАДКИ КРУП И ВЫХОДА ПРИ ВАРКЕ КАШ РАЗЛИЧНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ

Каша	На 1 кг крупы					Количество крупы на 1 кг выхода каши, г
	воды, л	соли, г	выход, кг	влажность, % (±1,5%)	время варки, ч	
1	2	3	4	5	6	7
	Рассыпчатая					
Гречневая (ядрица):						
из сырой крупы	1,5	21	2,1	60	2—3	476
из поджаренной	1,9	24	2,4	69	1,5—2	417
Пшенная, пшеничная	1,8	25	2,5	66	1,5—2	400
Рисовая	2,1	28	2,8	70	1,5	357
Ячневая, перловая	2,4	30	3	72	3	333
	Вязкая					
Гречневая, овсяная, «Геркулес»	3,2	40	4	79	1—1,5	250

1	2	3	4	5	6	7
Овсяная, пшеничная	3,2	40	4	78	2	250
Рисовая, перловая	3,7	45	4,5	81	2	222
Пшенная	3,2	40	4	79	1—1,5	250
Кукурузная	2,7	35	3,5	76	2	285
Жидкая						
Манная	5,7	65	6,5	87	0,25	154
Рисовая	5,7	65	6,5	87	1—1,5	154
Овсяная	4,2	50	5	83	2	200
«Геркулес»	5,7	65	6.5	87	0,5	154
Пшеничная	4,2	50	5	83	1—1,5	200

Приложение 8

ТАБЛИЦА ОТХОДОВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ИХ ХОЛОДНОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ

(несъедобная часть от общей массы продукта, %)

Продукт	Несъедобная часть
1	2
Крупы	1
Бобовые	0,5
Картофель	28
Овощи:	
баклажаны	10
кабачки	25
капуста белокочанная	20
капуста цветная	25
лук зеленый (перо)	20
лук репчатый	16
морковь	20
огурцы	7
перец сладкий	25
петрушка (зелень)	20
петрушка (корень)	25
пастернак (корень)	25
ревень черешковый	25

Продолжение

1	2
редис	20
редька	25
репа	20
салат	20
свекла	20
сельдерей (зелень)	16
сельдерей (корень)	30
томаты	5
укроп	26
фасоль (стручок)	10
чеснок	15
шпинат	26
щавель	20
Бахчевые:	
арбуз	40
дыня	36
тыква	30
Фрукты:	
абрикосы	14
айва	28
алыча	13
бананы	30
вишня	15
гранат	40
груша	10
инжир	2
кизил	20
мирабель	15
персики	20
рябина (садовая)	10

1	2
рябина черноплодная	10
слива	10
финики	20
хурма японская	15
черешня	15
яблоки	12
Цитрусовые:	
апельсины	30
грейпфруты	35
лимоны	40
мандарины	26
Ягоды:	
брусника	5
виноград	13
голубика	2
ежевика	10
земляника садовая	10
клюква	2
крыжовник	5
малина	10
морошка	15
облепиха	40
смородина белая	8
смородина красная	8
смородина черная	3
черника	2
шиповник	10
Мясо:	
баранина I категории	26
баранина II категории	32
говядина I категории	25
говядина II категории	29
конина I категории	23
конина II категории	25
мясо кролика	27
мясо лося	25

Продолжение

1	2
оленина I категории	23
оленина II категории	26
свинина мясная	15
телятина I категории	28
ягнятина	29
Субпродукты:	
печень говяжья	7
почки говяжьи	7
мозги говяжьи	13
сердце говяжье	9
язык говяжий	11
печень свиная	3
почки свиные	2
Колбасные изделия	1
Сосиски	1,5
Куры:	
I категории	39/25*
II категории	47/30
Цыплята-бройлеры:	
I категории	44/28
II категории	52/33
Яйца куриные I категории	13
Рыба:	
камбала дальневосточная	45
окунь морской	49
окунь речной	52
треска	51
сиг	44
макрурус	64
минтай	54
муксун	46
палтус	40
хек	43
щука	57
Соленая продукция:	
сельдь	43—50
килька	46—50
хамса	50

* Числитель обозначает полупотрошеную птицу, знаменатель — потрошеную.

РЕЦЕПТУРЫ И СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Овощной отвар. Морковь, капусту, репу, картофель, кабачки вымыть, очистить, нарезать мелкими ломтиками, залить холодной водой и варить под крышкой до готовности и полного разваривания, процедить через стерильную марлю, довести до кипения, перелить в стерильную бутылочку.

Овощи разные — 50 г, вода — 100 мл. Выход — 100 мл.

Сок из свежих яблок. Свежие яблоки без пятен вымыть, обдать кипятком, очистить, натереть на терке, переложить в стерильную марлю, сложенную вдвое, отжать сок ложкой из нержавеющей стали; можно воспользоваться соковыжималкой.

Яблоко — 100 г. Выход — 50 мл.

Сок из вишни, сливы. Вишни (сливы) перебрать, тщательно промыть, обдать кипятком, освободить от косточек, сложить в стерильную марлю, отжать сок ложкой из нержавеющей стали.

Вишни, сливы — 100 г. Выход — 50 мл.

Сок из черной смородины, малины, брусники, черники. Отобрать спелые, немятые ягоды, промыть в проточной воде, обдать кипятком, отжать сок через соковыжималку или стерильную марлю, перелить в стерильную бутылочку.

Ягоды разные — 100 г. Выход — 50 мл.

Сок из апельсина, мандарина, лимона, грейпфрута. Спелый плод вымыть, обдать кипятком, разрезать поперек и выжать сок при помощи стеклянной соковыжималки или разделить очищенный плод на дольки, вынуть зернышки и отжать сок через стерильную марлю, добавить сахарный сироп по вкусу.

Апельсин, мандарин, лимон, грейпфрут — 100 г. Выход — 60 мл.

Сок из моркови. Морковь тщательно вымыть щеткой, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, выжать сок с помощью ручной соковыжималки или через стерильную марлю вперекрутку. Если морковь недостаточно сладкая, можно добавить немного сахарного сиропа.

Морковь — 100 г. Выход — 40 мл.

Сок из помидоров. Спелые, без пятен помидоры вымыть, обдать кипятком, разрезать на четыре части, размять, выжать сок через соковыжималку или стерильную марлю.

Помидоры — 100 г. Выход — 60 мл.

Сок из белокочанной капусты. Капусту вымыть, очистить, еще раз вымыть, обдать кипятком, тонко нарезать, слегка посолить, подавить ложкой из нержавеющей стали, сложить в марлю или соковыжималку и выдавить сок.

Капуста белокочанная — 100 г. Выход — 35—40 мл.

Пюре из яблок (груш). Спелые, без пятен яблоки (груши) тщательно вымыть, обдать кипятком, снять тонким слоем кожицу, натереть на мелкой терке.

Яблоки (груши) — 50 г. Выход — 40—45 г.

Пюре из вишни (сливы). Спелые вишни (сливы) перебрать, промыть в проточной воде, обдать кипятком, удалить косточки, протереть ложкой из нержавеющей стали через сито, отделяя кожицу. Если плоды кислые, добавить сахарный сироп по вкусу.

Вишни (сливы) — 50 г. Выход — 40 г.

Пюре из моркови. Морковь тщательно вымыть щеткой, очистить, нарезать кусочками, залить кипятком до прикрытия, тушить на слабом огне до готовности и полного выкипания воды. Горячую морковь протереть через сито, добавить подогретое молоко, немного соли и кипятить 2—3 мин. В готовое пюре добавить растительное масло.

Морковь — 100 г, молоко — 25 мл, масло растительное — 3 г. Выход — 100 г.

Пюре из разных овощей. Разные овощи (морковь, капусту, тыкву, свеклу, репу) промыть щеткой, очистить, нарезать, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды, тушить под крышкой, следя за тем, чтобы на дне кастрюли все время была вода (доливать только кипяток), довести до полуготовности, добавить очищенный крупно нарезанный картофель и тушить до готовности. Горячие овощи протереть через сито, добавить горячее молоко, немного посолить, хорошо взбить, довести до кипения. В готовое пюре добавить растительное масло.

Овощи разные — 80 г, картофель — 20 г, молоко — 25 мл, масло растительное — 3 г. Выход — 100 г.

Картофельное пюре. Картофель тщательно вымыть, очистить, отварить до готовности в небольшом количестве воды, протереть в горячем виде через сито, хорошо взбить, добавить горячее молоко, немного соли, довести до кипения. В готовое пюре добавить растительное масло.

Картофель — 100 г, молоко — 20 мл, масло растительное — 3 г. Выход — 100 г.

Пюре из цветной капусты. Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, промыть, разделить на мелкие кочешки, залить кипятком до покрытия, тушить под плотно закрытой крышкой до готовности и выкипания воды. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко, немного соли, кипятить 1—2 мин. В готовое пюре добавить растительное масло.
маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую куриного яйца.

Цветная капуста — 50 г, кабачки — 50 г, желток — $^1/_4$ шт., сливочное масло — 3 г. Выход — 100 г.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачков. Цветную капусту и кабачок очистить, нарезать мелкими кусочками, залить кипятком, варить под плотно закрытой крышкой до готовности, отвар слить в отдельную посуду, горячие овощи протереть через сито, соединить с отваром, немного посолить и довести до кипения. Готовый суп заправить сливочным маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую куриного яйца.

Цветная капуста — 50 г, кабачки — 50 г, желток — $^1/_4$ шт., сливочное масло — 3 г. Выход — 100 г.

Пюре из шпината. Шпинат очистить, удалить корневые части, тщательно промыть в проточной воде, оставить в дуршлаге, чтобы вода полностью стекла, переложить в кастрюлю, тушить на малом огне в собственном соку 10—15 мин (до мягкости), протереть через сито, заправить белым соусом (распустить сливочное масло, обжарить в нем пшеничную муку, добавить горячее молоко и проварить 5—7 мин), немного посолить, довести до кипения. Готовое пюре заправить сливочным маслом и сахарным сиропом.

Шпинат — 100 г, мука пшеничная — 5 г, молоко — 50 мл, сливочное масло — 3 г, сахарный сироп — 2 г. Выход — 100 г.

Каша манная 5%-ная. В кипящую слегка подсоленную воду тонкой струйкой всыпать просеянную манную крупу, варить на слабом огне при помешивании 15—20 мин, добавить горячее молоко, сахарный сироп и довести до кипения. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Манная крупа — 5 г, молоко — 50 мл, вода — 80 мл, сахарный сироп — 3 мл, масло сливочное — 3 г. Выход — 100 г.

Каша манная 10%-ная. Вскипятить воду с половиной порции молока, всыпать просеянную манную крупу, варить на слабом огне 15—20 мин при постоянном помешивании, немного посолить, добавить сахарный сироп, оставшееся подогретое молоко, довести до кипения. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Манная крупа — 10 г, молоко — 100 г, вода — 25 мл, сахарный сироп — 3 г, масло сливочное — 3 г. Выход — 100 г.

Каша из толокна 10%-ная. Молоко довести до кипения, при постоянном помешивании влить в него разведенное в холодной кипяченой воде толокно, варить 2—3 мин при непрерывном помешивании, немного посолить, добавить сахарный сироп, довести до кипения. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Толокно — 10 г, молоко — 100 мл, вода — 20 мл, сахарный сироп — 3 мл, масло сливочное — 3 г. Выход — 110 г.

Каша протертая гречневая. В кипящую воду при помешивании всыпать предварительно перебранную и промытую гречневую крупу, варить на слабом огне в течение часа. Разваренную кашу протереть через сито, добавить горячее молоко, немного соли, сахарный сироп и при помешивании кипятить еще 2—3 мин. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Гречневая крупа — 10 г, молоко — 100 мл, вода — 30 мл, сахарный сироп — 3 мл, масло сливочное — 3 г. Выход — 100 г.

Каша «розовая». В готовую, чуть остывшую 10%-ную манную кашу влить сок из свежей моркови или помидора, тщательно размешать.

Манная крупа — 10 г, молоко — 70 мл, вода — 25 мл, сахарный сироп — 3 г, сок моркови (помидора) — 30 мл, сливочное масло — 3 г. Выход — 100 г.

Каша рисовая с фруктовым пюре. В кипящее молоко при непрерывном помешивании влить разведенную в холодной воде рисовую муку, варить 5 мин, в конце варки немного посолить, добавить сахарный сироп, фруктовое пюре, довести до кипения. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Рисовая мука — 10 г, молоко — 100 мл, вода — 20 мл, сахарный сироп — 3 г, фруктовое пюре — 30 г, масло сливочное — 3 г. Выход — 130 г.

Пюре мясное. Мясо нарезать небольшими кусочками, залить водой и тушить до мягкости. Остывшее мясо провернуть дважды через мясорубку, затем протереть через мелкое сито, добавить бульон, немного посолить, довести до кипения, добавить сливочное масло, тщательно перемешать, снять с огня.

Мясо говяжье — 40 г, вода — 50 мл, масло сливочное — 3 г. Выход — 50 г.

Пюре из печени. Говяжью (телячью) печень промыть в проточной воде, снять пленку, вырезать желчные протоки, нарезать мелкими кусочками, слегка обжарить в сливочном масле, добавить воду и тушить в духовке 7—10 мин в закрытой кастрюле. Охлажденную печень пропустить дважды через мясорубку, протереть через сито, немного посолить, добавить горячее молоко, довести до кипения. В готовое пюре добавить сливочное масло, тщательно перемешать.

Печень — 50 г, вода — 25 мл, молоко — 15 мл, масло сливочное — 3 г. Выход — 50 г.

Суп-пюре из курицы. Сварить бульон из куриного мяса, кореньев и репчатого лука. Сваренное мясо курицы пропустить дважды через мясорубку, положить в кипящий бульон, добавить смешанную со сливочным маслом муку, кипятить 2—3 мин, немного посолить, добавить горячее молоко и довести до кипения.

Курица (мясо) — 30 г, молоко — 20 мл, вода — 80 мл, морковь, коренья петрушки, лук репчатый — по 1 г, масло сливочное — 3 г, мука пшеничная — 3 г. Выход — 100 г.

Котлеты из мяса паровые. Мясо говяжье пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в холодной воде хлебом и еще раз пропустить через мясорубку, добавить немного соли, тщательно взбивать, добавляя холодную воду. Из полученной массы сформовать котлеты, уложить их в один слой в посуду, залить наполовину бульоном и тушить под крышкой в духовке до готовности (примерно 30—40 мин).

Мясо говяжье — 50 г, вода — 30 мл, хлеб пшеничный — 10 г. Выход — 50 г.

Суфле из курицы. Мякоть куриного мяса пропустить через мясорубку, немного посолить, добавить сырой желток, тщательно перемешать, выложить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовке в течение 30—35 мин.

Куриное мясо — 60 г, молоко — 30 мл, желток — 1/4 шт., масло сливочное — 2 г. Выход — 50 г.

Тефтели из рыбы. Рыбу (филе) освободить от кожи, пропустить вместе с размоченным в холодной воде хлебом через мясорубку, добавить желток, немного посолить, добавить растительное масло, все вместе взбить миксером или лопаточкой. Из полученной пышной массы сформовать небольшие шарики, уложить их в посуду, наполовину залить водой и поставить в духовой шкаф или на очень медленный огонь на 20—30 мин.

Рыба (треска) — 60 г, хлеб пшеничный — 10 г, желток — 1/4 шт., масло растительное — 4 г. Выход — 50 г.

Приложение 10

НОРМЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Нормы питания в физиологических дошкольных учреждениях, г в день на 1 ребенка

Продукт	В яслях (дети до 3 лет)		В детских садах (дети 3—7 лет)		
	с длительностью пребывания в учреждении, ч				
	9—10	12—24	9—10	12	24
1	2	3	4	5	6
Хлеб:					
пшеничный	55	60	80	110	110
ржаной	25	30	40	60	60
Мука:					
пшеничная	16	16	20	25	25
картофельная	3	3	3	3	3
Крупа, бобовые, макаронные изделия	20	30	30	45	45

1	2	3	4	5	6
Картофель	120	150	190	220	220
Овощи разные	180	200	200	250	250
Фрукты:					
свежие	90	130	60	60	150
сухие	10	10	10	10	15
Кондитерские изделия	4	7	10	10	10
Сахар	35	50	45	55	55
Масло:					
сливочное	12	17	20	23	25
растительное	5	6	7	9	9
Яйцо (шт.)	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
Молоко	500	600	420	500	500
Творог	40	50	40	40	50
Мясо	60	85	100	100	100
Рыба	20	35	45	50	50
Сметана	5	5	5	10	15
Сыр	3	3	5	5	5
Кофе злаковый	1	1	2	2	2
Соль	2	2	5	5	8
Дрожжи	1	1	1	1	1
Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2

Нормы питания в санаторных дошкольных учреждениях, г в день на 1 ребенка

Продукт	Для детей в возрасте, лет	
	3	3—7
1	2	3
Хлеб:		
пшеничный	70	110
ржаной	30	60
Мука:		
пшеничная	16	25
картофельная	3	3
Крупа, бобовые, макаронные изделия	35	45
Картофель	150	250
Овощи разные	300	300
Фрукты:		
свежие	250	350
сухие	15	15
Кондитерские изделия	10	15
Сахар	50	60
Масло сливочное	20	25
Масло растительное	6	10
Яйцо (шт.)	1	1
Молоко	700	700
Творог	50	75
Мясо	120	160
Рыба	25	70
Сметана	20	25

Продолжение

1	2	3
Сыр	10	10
Чай	0.2	0,2
Кофе злаковый	1	2
Соль	5	8
Дрожжи	1	1

Приложение 11

РЕЦЕПТУРЫ И СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ БЛЮД С ОТРУБЯМИ

Предварительная подготовка отрубей. Пшеничные отруби замочить в кипятке в соотношении воды и отрубей — 1:4—1:5, выдержать в посуде с закрытой крышкой на водяной бане в течение 20—40 мин.

Борщ литовский холодный. Охлажденный кефир тщательно размешать и развести холодной кипяченой водой. Вареную очищенную свеклу и свежие огурцы нарезать тонкой соломкой, лук нашинковать, все овощи перемешать, залить кефиром, добавить подготовленные отруби. При подаче в тарелку с борщом положить сваренное вкрутую яйцо, сметану, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Кефир обезжиренный — 75 г, свекла — 60 г, лук зеленый — 10 г, огурцы свежие — 30 г, яйцо — 1/2 шт., сметана — 25 г, отруби пшеничные — 10 г, зелень — 5 г. Выход — 250 г.

Яйца рубленые с отрубями. Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, соединить с подготовленными отрубями, простоквашей (кефиром), посыпать мелко нарубленной зеленью.

Яйцо — 1 шт., простокваша (кефир) — 25 г, отруби пшеничные — 5 г, зелень — 3 г. Выход — 70 г.

Биточки с отрубями паровые. Мясо нарезать кусочками, провернуть через мясорубку, добавить молоко, подготовленные пшеничные отруби, сливочное масло, тщательно перемешать, сформовать биточки и отварить их на пару в течение 20—25 мин.

Мясо говяжье — 80 г, молоко — 20 мл, подготовленные отруби — 15 г, масло сливочное — 4 г. Выход — 70 г.

Запеканка из тыквы с рисом. Тыкву вымыть, удалить семечки, нарезать вместе с кожицей соломкой, добавить промытый и предварительно замоченный на 1—2 ч рис, немного посолить, добавить воду, подготовленные отруби, тщательно перемешать, выложить на сухой противень и запекать в течение 25—30 мин в духовке, после чего на поверхность запеканки вылить взбитые с молоком яйца и запекать еще 10—15 мин.

Тыква — 120 г, рис — 20 г, вода — 30 мл, молоко — 40 мл, яйцо — 1/2 шт., подготовленные отруби — 10 г. Выход — 150 г.

Пудинг овощной с отрубями. Цветную капусту вымыть, разделить на листья, отделить кочерыжку. Кочешки промыть, мелко нарубить. Листья промыть, нарезать соломкой. Черешки листьев и кочерыжку пропустить через мясорубку. Подготовленную капусту смешать с подготовленными отрубями, нашинкованной соломкой морковью, нарезанным кружочками картофелем, тщательно перемешать, выложить на сухой противень и запекать в духовке в течение 30—35 мин (примерно через

15—20 мин после начала запекания массу осторожно перемешать). Яйцо развести молоком, добавить растопленное масло, взбить и вылить на поверхность пудинга, после чего запекать еще 10—15 мин.

Капуста цветная — 80 г, картофель — 40 г, морковь — 40 г, отруби пшеничные — 10 г, яйцо — 1 шт., молоко — 40 мл, масло сливочное — 5 г. Выход — 180 г.

Запеканка из капусты и отварного мяса. Капусту белокочанную вымыть, очистить, нашинковать, потушить в молоке почти до готовности, затем при помешивании всыпать сухие отруби пшеничные и тушить еще 5—10 мин, немного охладить, добавить сырые яйца, тщательно перемешать. Половину полученной массы выложить на противень, сверху положить фарш из отварного пропущенного через мясорубку и слегка поджаренного мяса, сверху покрыть оставшейся капустной массой, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу до готовности. При подаче полить растопленным сливочным маслом или сметаной.

Капуста белокочанная — 100 г, молоко — 20 мл, отруби пшеничные — 10 г, яйцо — 1/3 шт., мясо говяжье — 60 г, сыр — 5 г, масло растительное — 1 г, масло сливочное — 4 г (сметана — 10 г). Выход — 150 г.

Каша гречневая с отрубями. Гречневую крупу перебрать, подсушить на сковороде, всыпать в подсоленную воду и варить до готовности. Репчатый лук нашинковать, слегка обжарить. Пшеничные отруби обжарить до красноватого цвета (не пережаривать). При подаче соединить с луком и кашей.

Гречневая крупа — 50 г, отруби пшеничные — 50 г, лук репчатый — 30 г, масло сливочное — 10 г. Выход — 150 г.

Хлеб с отрубями. В теплой воде с добавлением сахара развести дрожжи, оставить в теплом месте на 1—2 ч, пока дрожжи не начнут пениться, затем добавить оставшуюся воду, сахар, соль, муку, смешанную с отрубями; хорошо вымесить, добавить масло или маргарин, еще раз хорошо вымесить и поставить в теплое место; в процессе брожения 2—3 раза тесто обминать. Готовое тесто раскатать, нарезать полосками, сплести из них косички и оставить на 30 мин в теплом месте, после чего смазать поверхность молоком и выпекать в духовом шкафу в течение 30—40 мин.

Мука пшеничная — 60 г, отруби пшеничные — 10 г, сахар — 3 г, вода — 30 мл, сливочное масло (маргарин) — 3 г, дрожжи — 3 г. Выход — 100 г.

ЛИТЕРАТУРА

Еренков В. А. Детское питание.— Кишинев: Тимпул, 1985.

Ладодо К. С., Дружинина Л. В., Вилту А. С. Рациональное питание детей раннего возраста.— Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 19[illegible].

Маршак М. С. Диетическое питание.— М.: Медицина, 1967.

Мостовая Л. А., Яковлева Л. С. Организация питания детей в учебно-воспитательных и оздоровительных учреждениях.— Киев: Здоров'я, 1979.

Новикова Е. М., Ладодо К. С., Бренц М. Я. Питание детей.— М.: Медицина, 1983.

Основы рационального питания детей/Под ред. К. С. Ладодо, В. Д. Отт, Е. М. Фатеевой.— Киев: Здоров'я, 1987.

Полтева Ю. К., Цыбина Е. Н., Крылова А. К. Организация лечебного питания в детской больнице.— М.: Медицина, 1974.

Снигур М. И., Карпинова З. Т. Питание детей.— Киев: Радянська школа, 1978.

Справочник по детской диететике/Под ред. И. М. Воронцова, А. В. Мазурина.— Л.: Медицина, 1980.

Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов/Справочник: Химический состав пищевых продуктов. Кн. 1/Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева.— М.: ВО «Агропромиздат», 1987.

Титюнник А. И., Новоженов Ю. М. Советская национальная и зарубежная кухня.— М.: Высшая школа, 1977.

Методические рекомендации Минздрава СССР: Вскармливание детей первого года жизни.— М., 1982.

Питание детей в детских дошкольных учреждениях.— М., 1984.

Примерные десятидневные меню для питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения РСФСР.— М., 1984.

Примерные десятидневные меню для питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения Белоруссии, Украины и Молдавии.— М., 1984.

Примерные десятидневные меню для питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения республик Прибалтики.— М., 1984.

Примерные десятидневные меню для питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения республик Закавказья.— М., 1984.

Примерные десятидневные меню для питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения республик Средней Азии и Казахстана.— М., 1984.

Питание детей в детских дошкольных учреждениях северных районов страны.— М., 1985.

Использование энпитов и низколактозных смесей в педиатрической практике.— М., 1986.

Применение биологически активных добавок к детскому питанию.— М., 1988.

Применение «Биофруктолакта» в питании здоровых и больных детей.— М., 1989.

Диетотерапия при различных заболеваниях у детей первого года жизни.— М., 1989.

Профилактика избыточной массы тела у детей.— М., 1989.

Ладодо К. С., Дружинина Л. В.
Л15 Продукты и блюда в детском питании.— М.: Росагропромиздат, 1991.— 190 с.: ил.
ISBN 5-260-00656-9

В книге приведены пищевая и биологическая характеристики основных продуктов, которые позволяют создавать полноценные рационы для здоровых и больных детей и значительно облегчают организацию питания ребенка как в домашних условиях, так и в детских коллективах.

Представлены полный ассортимент продуктов детского и диетического питания, выпускаемых промышленностью, их состав и показания к применению.

Предназначена для родителей, работников детских учреждений и предприятий общественного питания, кулинаров, технологов, занимающихся вопросами производства продуктов и блюд для детей.

Л $\frac{3707000000—056}{М104(03)—91}$ Без объявл.

ББК 36.99

Познавательное издание

Ладодо Калерия Сергеевна
Дружинина Лидия Васильевна

ПРОДУКТЫ И БЛЮДА В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ

Зав. редакцией *Л. Л. Окунь*
Редактор *Г. Н. Зверева*
Художник *О. О. Макрушенко*
Художественный редактор *Л. Г. Левина*
Технический редактор *А. А. Айсина*
Корректоры *Р. К. Массальская, Т. Г. Тарасова*

ИБ № 3246

Сдано в набор 25.09.90. Подписано в печать 24.12.90. Формат $84 \times 108^1/_{32}$. Бумага тип. № 2. Гарнитура таймс. Печать высокая. Усл. печ. л. 10,08. Усл. кр.-отт. 10,5. Уч.-изд. л. 15,79. Тираж 500 000 экз. (1 завод — 250 000 экз.). Заказ № 1298. Изд. № 1672.
Цена 5 руб.

Росагропромиздат, 117218, Москва, ул. Кржижановского, д. 15, корп. 2

Книжная фабрика № 1 Министерства печати и массовой информации РСФСР. 144003, г. Электросталь Московской области, ул. им. Тевосяна, 25.

5 р.

К. С. ЛАДОДО Л. В. ДРУЖИНИНА

ПРОДУКТЫ И БЛЮДА В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ

Авторы книги, Калерия Сергеевна Ладодо и Лидия Васильевна Дружинина, имеют многолетний опыт работы по профилактике заболеваний и лечению детей на основе научно обоснованного питания.

К. С. Ладодо — доктор медицинских наук, профессор, руководитель отдела детского питания Института питания Академии медицинских наук СССР. Состоит членом редколлегии журналов «Вопросы питания» и «Педиатрия». Она является автором 7 монографий и более 200 печатных работ по основным вопросам питания здорового и больного ребенка.

Л. В. Дружинина — кандидат медицинских наук, врач-педиатр отдела детского питания Института питания Академии медицинских наук СССР. Она автор 3 монографий и около 100 печатных работ по проблеме детского питания.

Большим интересом у читателей пользуются книги «Рациональное питание здоровых и больных детей», «Питание в дошкольных учреждениях», «От 0 до 3», «Ваш ребенок», в написании которых принимали участие К. С. Ладодо и Л. В. Дружинина.

Авторы ведут не только научную, но и практическую работу. Их рекомендации призваны оказать помощь родителям, работникам общественного питания и лечебных учреждений в организации рационального питания детей дома, в дошкольных учреждениях и школе.

РОСАГРОПРОМИЗДАТ



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190